

ЗДОРОВЬЕ



**СУПЕРАГЕНТ
ПО-НАШЕМУ**

**Истории
о болезнях
Анастасии
Каменской**

**ФАЛЬШИВО-
ТАБЛЕТЧИКИ
НАСТУПАЮТ!**

**Кто проглотит
подделку?**

**ЧЕЧЕТКА
ПОД ОДЕЯЛОМ**

**Все о синдроме
беспокойных ног**

ISSN 0044-1945



10328



9 770044 194003

октябрь 2000

HEALTH MAGAZINE 0044-1945

A close-up photograph of a woman's face. Her eyes are blue and looking upwards. The left side of her face, including her cheek and chin, is covered in a thick, white, cracked substance that resembles dry skin or a cosmetic mask that has cracked. The right side of her face is clear and smooth.

**Сухая кожа – это кожа, в которой
нарушено производство липидов.**

VICHY. ИСТОЧНИК

Nutrilogie

Средство глубокого действия для сухой кожи

Нутриложи

Кожа вновь обретает способность вырабатывать липиды.*

Ощущение комфорта сохраняется 24 часа в сутки.

Нутриложи – средство, воздействующее на первопричину, а не на внешние признаки сухости кожи. Нутриложи содержит Сфинголипид, запатентованный активный компонент, который восстанавливает способность кожи воспроизводить свои собственные липиды. Текстура нового поколения, нежирная, легко впитывается.

Содержит Термальную Воду VICHY.

Сухая кожа вновь обретает ощущение комфорта, присущее нормальной коже.

Эффективность подтверждена в ходе клинических исследований под контролем 14 дерматологов при участии 233 женщин.



Кожный рельеф до применения Нутриложи



Кожный рельеф после применения Нутриложи

VICHY FRANCE
LABORATOIRES

Новинка



Продается исключительно в аптеках.
Подлежит обязательной сертификации.

* Протестировано на реконструированном эпидермисе с применением Сфинголипида – запатентованного предшественника липидов.

Диагностика Вашей кожи на www.vichy.com

З Д О Р О В Ь Я К О Ж И



Фотограф
Дмитрий Преображенский.
Модель: Юлия Гарнова
(а-во "Президент")
Визажист: Татьяна Ларина

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

СО ВСЕГО СВЕТА	4	Почему Анастасия не идет к врачу?	45
ТЕМА НОМЕРА		...и норвежка Хельма тоже Вас, как и Настю, "прострелило"	46
ФАЛЬШИВОТАБЛЕТЧИКИ НАСТУПАЮТ!	6	Если будешь очень деловая, функция заглухнет половая	47
АМПУЛЫ ПО ДЕШЕВКЕ	8	АЛЛЕРГИЯ НА НАСЕКОМЫХ	48
КРАСОТА & ФИТНЕСС		АЗБУКА МОРЗЕ ДЛЯ АСТМЫ	50
ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ	10	"ПОВЗРОСЛЕВШИЙ" КОКЛЮШ	51
ФИТНЕСС-КЛУБ	16	ЧЕЧЕТКА ПОД ОДЕЯЛОМ Синдром беспокойных ног	52
ЗДОРОВО ЖИВЕШЬ		ЩАДИТЬ, "И НИКАКИХ ГВОЗДЕЙ"!	54
ТРИ ВНУКА НОЧИ	18	УБИЙЦА ТИХИЙ И КОВАРНЫЙ	58
РЯБИНА, КЛЮКВА, ОБЛЕПИХА КАК СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ОСЕНИ	22	"И САХАРНАЯ БОЛЕЗНЬ НЕ СЛАДКА"	61
ХОЛИН: ВОВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ	24	ЗУБНАЯ ПАСТА. КАЖДОМУ СВОЯ	64
ЕШЬ И РАДУЙСЯ ЖИЗНИ	25		72
КАПУСТА – ХИТ СЕЗОНА	27	МИР ДЕТСТВА	
СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ В ХРУСТЯЩЕЙ ОБЕРТКЕ	28	У РЕБЕНКА ОРЗ	74
МОЗГИ НА ТАРЕЛКЕ ПОЛЕЗНЫ НЕ ВСЕМ	30	ГОЛОС "ПОД ВЫСОЦКОГО" НЕ ДОЛЖЕН РАДОВАТЬ МАМУ ПОДРОСТКА	76
У КОГО ЗАЧЕШЕТСЯ "БРАЗИЛЬСКАЯ ПОПКА"	32	НАШ ДОМ И МЫ В НЕМ	
НА ЧТО ОБИДЕЛСЯ КОМПЬЮТЕР	34	ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО, ИЛИ ПОРТРЕТ ТАРАКАНА В ДОМАШНЕМ ИНТЕРЬЕРЕ	78
Киберкарма в действии	34	НЕ ДАТЬ ЕМУ НАПИТЬСЯ!	79
ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МОЛИТВЫ	36	ЭТА ОПАСНАЯ КУХНЯ	80
САМОЧУВСТВИЕ: ЕСТЬ ПРОБЛЕМА?		СОБАКА ВЫГУЛИВАЕТ ХОЗЯИНА	82
ОСЕНЬ. ПТИЦЫ УЛЕТАЮТ, ГРИПП ПРИЛЕТАЕТ	38	В КОНЦЕ НОМЕРА	
ДОКТОР ЗВОНКОВ ОТВЕЧАЕТ	40	ДВОЙНОЙ ГОРОСКОП	86
ЧЕМ "ЗАРАЗИЛИ" АНАСТАСИЮ КАМЕНСКУЮ?	42	КЛУБ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ" В 2001 ГОДУ	88
или Суперагент по-нашему Елена Яковлева:	42	КРОССВОРД	91
"Она такая же, как я!" Александра Маринина:	43	НЬЮТОНОВО ЯЙЦО	92
"Сплошные достоинства? Это скучно!"	44	Медицинский детектив	
"Каменская обречена на раннее увядание"	45		

ЗДОРОВЬЕ

№ 10 (547) 2000

Научно-популярный
ежемесячный журнал
Выходит с января 1955 года

Учредители и издатели –
АОЗТ "Журнал "Здоровье",
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"

Т. ЕФИМОВА –
главный редактор
"Издательского дома журнала "Здоровье"
Л. ОНУЧКИНА –
первый заместитель главного редактора

Т. ВИРКУНЕН –
заместитель главного редактора
М. ПУГАЧЕВ –
заместитель главного редактора,
директор по рекламе
В. СЕРГЕЕВ –
заместитель главного редактора
М. НЕСТЕРОВ –
исполнительный директор
А. ЗВОНКОВ –
консультант-эксперт
В. МИРОШНИЧЕНКО –
главный художник
О. ЗЕДАИН –
научный редактор
Т. ФЕДОРОВА –
научный редактор
Т. ИГНАТОВА –
выпускающий редактор

Служба рекламы
Е. МАССАРСКАЯ –
зам. директора по рекламе
Ю. БАЛУШКИН – директор спецпроектов
А. МАГОМАЕВА – редактор спецпроектов
О. КРОХАЛЕВА – менеджер
М. ХАДАРЦЕВА – менеджер
Э. ТИТОВА – менеджер
О. ДЕРЕШ – менеджер
А. ПЕТРЕНКО – PR менеджер
О. ПРОХОРОВА – координатор

А. СИКОРСКАЯ –
художественный редактор

Художники
Н. БЕЛИХОДЗЕ, Т. СИТНИКОВА,
А. ИВАЩЕНКО

Фотографы
М. ВЫЛЕГЖАНИН,
А. ИЛЬЯХИНСКИЙ,
А. МАНОВЦЕВА, М. ШАБАЛИН.
FOTO bank

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14
E-mail: zdorovie@zdorovie.fipc.ru
Internet: http://zdorovie.ad.ru

ТЕЛЕФОНЫ:
Для справок – 250-58-28

Отдел распространения –
250-44-58, 257-33-18

Служба рекламы –
250-39-98, 251-40-81
Факс: (095) 257-32-51
E-mail: ra @ zdorovie. fipc. ru

Дизайн-центр –
251-20-06

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и информации
Российской Федерации
Регистрационный № 01238

Компьютерный набор, верстка
и цветоделение выполнены
в Дизайн-центре
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"
Отпечатано в Финляндии

Тираж 185 000 экз.

Цена свободная
При перепечатке ссылка
на журнал "Здоровье" обязательна
"Здоровье" предупреждает:
лечение любыми препаратами
допустимо только
после консультации с врачом!
© "Здоровье", 2000

Réti·C

Чистый Ретинол + Чистый Витамин С

Рети·С

**Новый способ
борьбы со старением
без хирургического
вмешательства.**

Мощное средство против
старения, эффективность
которого подтверждена
под медицинским
контролем.*

Восстанавливает цвет лица
через 15 дней: +29%.

Сокращает морщины через
3 месяца: - 25%.

Гипоаллергенно.
Содержит Термальную
Воду VICHY.

НОВИНКА

**ЗАПАТЕНТОВАННАЯ
ФОРМУЛА**



Продается исключительно в аптеках.
Подлежит обязательной сертификации.

VICHY

LABORATOIRES FRANCE

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

ГЛЯДИТЕСЬ ЧАЩЕ В ЗЕРКАЛО

О состоянии здоровья можно судить... по лицу – утверждают японские медики. Оказывается, тот, кто имеет моложавый вид, и на самом деле физиологически моложе сверстников. А тому, кто выглядит старше своего возраста, стоит серьезно заняться собой.

Специалисты из Японской школы медицины провели сравнительные исследования 882 ровесников, которые были разделены на три группы, в соответствии с тем, на сколько лет каждый из них выглядит. Врачи выяснили, что кровяное давление добровольцев из "младшей" группы в среднем соответствует показателям, которые характерны для людей моложе их лет. А у представителей "старшей категории" приборы зафиксировали не по годам "зрелое" давление. Такая же закономерность была отмечена и в ходе исследования на содержание гемоглобина в крови.

По словам доктора Иосиро Фусса, мужчины, которые выглядят лет на десять старше своих сверстников, как правило, страдают хроническими заболеваниями или часто испытывают психологический стресс.

ПАРАЦЕТАМОЛ ПРОТИВ...

Исследование, проведенное в Университете штата Джорджия (США), подтверждает выдвинутое ранее предположение: парацетамол (ацетаминофен) защищает организм от атеросклероза, являющегося основной причиной ишемической болезни сердца (ИБС) и инсульта.

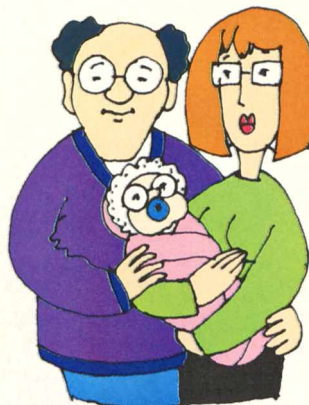
Представленные доктором Ф. Гриспаном результаты свидетельствуют: парацетамол подавляет активность ферментов, непосредственно вовлеченных в развитие атеросклероза. Именно они переносят так называемый "плохой" холестерин, который уплотняет сосудистую стенку, откладываясь в ней,

и способствуют образованию атеросклеротической бляшки.

Если это действительно так (ученые настаивают на проведении ряда дополнительных исследований), то очень скоро с помощью хорошо известного, апробированного медиками препарата можно будет блокировать один из ключевых механизмов развития ишемической болезни сердца, признанной во всем мире "убийцей № 1".

ОЧКИ "ПО НАСЛЕДСТВУ"

Предрасположенность человека к близорукости во многом зависит от наследственности – считают ученые-офтальмологи из китайского мегаполиса Чунцин. Они обследовали зрение более 1000 школьников и выявили близорукость у половины из них.



Специалисты заметили: если в семье один из родителей страдает этим заболеванием, то у ребенка шанс стать "очкариком" составляет 50%. Если же близорукость и мать, и отец, риск, что чадо унаследует "слабое зрение", превышает 90%!

БЕРЕГИСЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ПОЛЯ

Американские ученые зарегистрировали повышенный уровень самоубийств среди сотрудников электроэнергетических систем и предприятий.

По предположению Дэвида Сэвитца и его коллеги из Университета штата Се-



верная Каролина, электромагнитные поля снижают содержание мелатонина в организме, а это влечет за собой депрессию, иногда заканчивающуюся попыткой самоубийства. Ведь считается, что мелатонин влияет на сон, чувство голода, половое влечение и настроение.

Ученые сопоставили данные о самоубийствах в двух равных по численности группах рабочих. Рабочим из первой приходилось подвергаться воздействию электромагнитных полей, а люди из второй группы с таким влиянием не сталкивались. В итоге выяснилось, что количество самоубийств в первой группе в 2 раза выше, чем во второй.

Кроме того, по наблюдениям ученых, самоубийства чаще совершают молодые рабочие. Видимо, это происходит потому, что для них характерна тяжелая форма депрессии, как правило, не связанная с физическим состоянием здоровья.

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНЫХ ТОЛСТЯКОВ

Ученые Харбинского медицинского университета (Китай) после длительного исследования пришли к заключению, что полнота в детском возрасте может впоследствии



вии привести к понижению детородных способностей и даже к бездетности.

По мнению профессора Ли Цзици, между половым развитием детей и их полнотой существует прямая взаимосвязь. А особенно сильное негативное воздействие на половое развитие излишний вес оказывает, когда дети находятся в возрасте от 7 до 12 лет.

ЧТО НАМ ГРОЗИТ В БУДУЩЕМ

Почти фантастический прогноз сделали исследователи из миланского Института роста. Они рассчитали, что к 2236 году жители Земли превратятся в огромнейших "монстров". Все без исключения будут страдать ожирением и носить одежду как



минимум современного размера XXL. А футболки, блузки и куртки маленьких и средних размеров станут для наших потомков забавными музейными экспонатами.

По мнению ученых, нынешнее человечество слишком неумеренно в еде. Кроме того, сильно "бьет по талиям" землян малоподвижный образ жизни.

В индустриально развитых странах процесс "ослабления ремешка на животе" начался еще в 60-х годах. Теперь уже у многих происходят изменения на генном уровне: каждое последующее поколение полнее предыдущего.

В странах "третьего мира", по прогнозам ученых, в ближайшие 50 – 100 лет благодаря новейшим технологиям удастся победить голод, и население сможет наесться досыта, а возможно, даже сделает из еды культ.



СЛЕЗЫ – НА АНАЛИЗ

Возможно, анализ слез станет новым и более быстрым, чем все известные, способом диагностики онкологических заболеваний. Австралийские окулисты из лаборатории Университета Нового Южного Уэльса обнаружили в слезной жидкости некоторых пациентов протеин Ig, содержащийся в раковых клетках. Врачи выяснили, что у тех, в чьих слезах содержится вышеназванный протеин, есть родственники, перенесшие рак.

По мнению медиков, наличие этого элемента в слезной жидкости может свидетельствовать о предрасположенности к онкологическим заболеваниям, а высокое его содержание – о развивающихся в организме раковых процессах.

Остается лишь выяснить, сможет ли анализ слез конкурировать по точности с исследованием крови.

КТО НЮХАЕТ ПРАВОЙ? ЛЕВОЙ, ЛЕВОЙ!

Ученые Калифорнийского университета открыли интересную особенность обоняния: запах воспринимается по-разному – в зависимости от того, в какую ноздрию он втягивается. Левая ноздрия способна воспринимать ароматы гораздо тоньше, чем правая. Эту любопытную особенность ученые обнаружили в ходе экспериментов на группе добровольцев, которым предлагалось разгадать запах и определить его источник, зажимая то одну, то другую ноздрию. Забавно, что ароматы, вдыхаемые через пра-

вую ноздрию, казались участникам экспериментов более приятными.

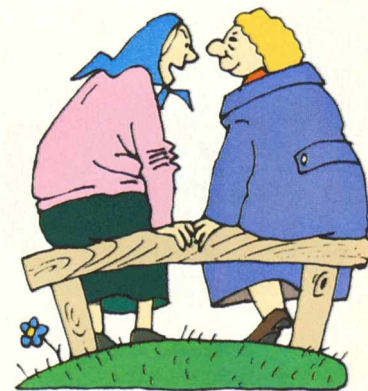
ОБЩАТЬСЯ, ОБЩАТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ ОБЩАТЬСЯ

Социальная активность играет для здоровья человека не менее важную роль, чем физическая. К такому выводу пришли американские ученые в результате исследований, проведенных в бостонской Harvard University School of Public Health.

13 лет более 2,7 тысячи человек, перешагнувших 65-летний рубеж, находились под наблюдением группы специалистов. Оказалось: те из испытуемых, кто постоянно и активно общался с окружающими, не только дольше жили, но и болели реже своих собратьев-нелюдимов.

Врачи отметили, что и нормальная, и даже повышенная физическая активность у пожилых людей без активности социальной не оказывает на организм должного влияния.

Основываясь на полученных данных, социологи, принимавшие участие в исследовании, подытожили: "социальная активность является для человека независимым защитным фактором". Спе-



циалисты советуют людям преклонного возраста как можно чаще общаться и участвовать в общественных мероприятиях, невзирая на болезни.

По материалам ИТАР-ТАСС
и информационного агентства
ЭКСТРА-ПРЕСС
подготовили
Татьяна НАСТИНА,
Анна ГРИШУНИНА

Фальшиво- таблетчики

Минздрав
России
предупреждает:
на страну
обрушилась
лавина
фальшивых
лекарств.

наступают!

EAST NEWS

КТО ПРОГЛОТИТ ПОДДЕЛКУ?

Продажа фальсифицированных лекарственных средств в России не менее выгодный бизнес, чем торговля оружием, наркотиками, живым товаром. К таким выводам приходишь, изучив материалы, предоставленные Ассоциацией международных фармацевтических производителей. Эта Ассоциация является некоммерческой организацией и представляет интересы компаний, на долю которых приходится 80% мирового объема производ-

ства и продаж фармацевтической продукции и медицинского оборудования.

В докладе "О фальсификации лекарственных средств", подготовленном по просьбе Ассоциации, Жанна Аладышева, еще недавно возглавлявшая отдел государственного контроля, сертификации и инспектирования производства лекарственных средств Минздрава России, называет причины огромной популярности дешевых и, вполне возможно, фальшивых лекарств. Это прежде всего снижение

уровня жизни и рост цен на товары народного потребления, включая лекарства. Гонимая за дешевкой, мы сами способствуем появлению поддельной продукции. Азбучная истина экономики: спрос рождает предложение.

Сегодня люди даже среднего достатка в подавляющем большинстве предпочитают лечиться старыми таблетками, срок годности которых давно истек. Лекарства для большинства дороги, поэтому старые обычно не выбрасывают, а при покупке

предпочитают те, что подешевле. Неудивительно, что при таком изобилии предложений – с одной стороны, и спросе на дешевые препараты – с другой, есть уверенность, что фальшивку проглотят – в буквальном и переносном смысле.

По данным НИИ доклинической и клинической экспертизы лекарственных средств, доля фальшивок в России достигает 15% от всего оборота рынка. Речь идет о сотнях или, по меньшей мере, о десятках миллионов долларов. Ведь только в 1998 году объем российского фармрынка составил 1,5 миллиарда долларов.

По словам заместителя руководителя Департамента госконтроля качества, эффективности, безопасности лекарственных средств и медицинской техники Минздрава России Татьяны ШЕЛАЕВОЙ, “недели не проходит, чтобы не поступала информация о появлении на рынке фальсифицированного препарата”. Даже в Москве. Это тем более удивительно, что в столице контроль за качеством лекарств весьма жесткий. В последнее время фальшиво-таблетчики стали все активнее переключаться на регионы, а фальсификация приобретает систематический характер.

Письмом Минздрава России от 22. 03. 00 № 2510/2961-32 предписано создать в каждом регионе “горячую” телефонную линию для информирования потребителей о качестве реализуемых лекарственных средств. И это шанс для доверчивых покупателей не оказаться обманутыми. Телефон такой линии в регионах узнавайте в местных Департаментах здравоохранения.

В Москве “горячая лекарственная телефонная линия” Департамента столицы: 251-14-55. Она действует с восьми утра до восьми вечера.

СВЕРЬТЕСЬ СО СПИСОМ

Каждый месяц Департамент государственного контроля качества, эффективности, безопасности лекарственных средств и медицинской техники Минздрава России публикует перечень фальсифицированных и некачественных препаратов, предписанных к изъятию из аптечной сети. Пока верстался номер – пополнялся новыми подделками список лекарств, изымаемых из продажи, с указанием страны и имени производителя, с номерами серий подделок и показателями недоброкачества. Вот только несколько примеров из списка:

Лекарственные средства, предписанные к изъятию из аптечной сети

Препарат	Производитель	Страна	Номер серии	Показатели недоброкачества
Анальгина раствор для инъекций 50% 2 мл	Борисовский завод медпрепаратов	Беларусь	160100	Раствор неоднородной окраски: от светло-желтого до желтого
Апо-Амитриптилин, таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 25 мг	Апотекс Инк	Канада	E2XL0	Отсутствует аннотация на русском языке
Апо-Карбамазепин, таблетки 200 мг	Апотекс Инк	Канада	E2LP1 от 11.99	Отсутствует аннотация на русском языке
Аскорбиновой кислоты таблетки 0,025 г	Ирбитский ХФЗ ОАО	Россия	37119	Таблетки крошатся при извлечении из упаковки
Валидола таблетки 0,06 г	Фармадон ООО	Россия	25022000	Таблетки с выщербленными краями
Випросал В, мазь 0,1% 25 г	Белмедпрепараты АО	Беларусь	1271099, 1261099	Мазь расслоившаяся
Геровит, раствор 200 мл	Натур Продукт	Франция	80033	Жидкость с осадком
Кальция добезилата таблетки 0,25 г	Луганский ХФЗ ОАО	Украина	10899	Таблетки крошатся, края неровные
Каратолин 100 мл	Биостимулятор Одесское ПХФО	Украина	20300	Отсутствует инструкция по применению
Ланолин безводный	Фармадон ООО	Россия	6052000	Густая вязкая масса с посторонним запахом
Никотиновой кислоты раствор для инъекций 1%, 1 мл	Биостимулятор Одесское ПХФО	Украина	21199	На отдельных ампулах нечеткая маркировка
Нистатина таблетки, покрытые оболочкой, 500000 ЕД	Биосинтез ОАО	Россия	118032000, 61012000, 17012000	Таблетки с вкраплениями темного цвета и с черными вкраплениями без оболочки
Парацетамола таблетки 0,5 г	Биохимик ОАО	Россия	1150799	Таблетки с выщербленными краями
Перцово-камфорный линимент 80 мл	Новосибирская фармфабрика ОАО	Россия	051297	На этикетке номер серии исправлен
Проктоседил, мазь 10 г	Руссель	Индия	612, 613, 614	Мазь лимонного цвета с зеленоватым оттенком
Раунатина таблетки, покрытые оболочкой, 0,002 г	Щелковский витаминный завод ОАО	Россия	931299	Таблетки под оболочкой расслоились
Сенадексин таблетки	Здоровье – фармацевтическая фирма	Украина	90200	При вскрытии упаковки таблетки крошатся
Софрадекс, капли (глазные и ушные) 5 мл	Руссель (Индия) Лтд	Индия	309067 от 09.99 г	Негерметичность укупорки
Софрадекс, капли (глазные и ушные) 5 мл	Руссель (Индия) Лтд	Индия	309071	На флаконах отсутствуют этикетки (отклеены)

Для тех, кто хочет владеть информацией в полном объеме, адрес в Интернете: <http://www.drugreg.ru/Bases/WebRemoveList.asp>.

Ассоциация международных фармацевтических производителей предупреждает, что наиболее часто подделывают антибиотики системного действия (ампиокс, сумамед), кортикостероиды системного действия (преднизолон, тестостерон). Но теоретически можно нарваться на любую подделку. Наиболее интересующимся гражданам сообщаем: контроль качества и сертификации лекарственных средств в Российской Федерации осуществляют Институт государственного контроля лекарственных средств Научного Центра экспертизы и государственного контроля лекарственных средств и 157 контрольно-аналитических лабораторий и центров контроля качества, аккредитованных Минздравом России на техническую компетентность. Они работают во всех регионах России.

БДИ!

По словам руководства Минздрава России, на этапе сертификации отсеивается 100% подделок. В декабре прошлого года Департамент госконтроля принял решение о создании Государственного реестра сертификатов соответствия. Теперь контролеры смогут оперативно убедиться – был ли такой сертификат, кому выдан, когда... Однако не исключено, что в аптеки фальшивки все же будут проникать, потому будьте бдительны.

ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЬЕ" РЕКОМЕНДУЕТ:

♦ В первую очередь проанализируйте внешний вид изделия и его упаковку. Например, таблетка должна быть в коробочке или в оболочке, а она без них – **это сразу должно насторожить**. Трудно представить, что завод, долгое время выпускавший конкретное лекарство, вдруг изменил его упаковку или внешний вид. Пример – подделки нистатина: настоящие таблетки имеют оболочку ярко-желтого цвета. Фальшивые – все без оболочки. Еще один пример – преднизолон. Поддельный "попался" на расфасовке: продавался в пластиковых стаканчиках, а не в контурных ячеистых упаковках, как оригинал. И не соответствовал требованиям нормативной документации.

♦ Должна насторожить не только форма упаковки, но и отсутствие на ней надписей на русском языке. Часто внутри упаковки нет и вкладыша-аннотации. Имейте в виду: **в мире настоящих лекарств это не принято**. У фальшивок, как правило, отсутствует и штрихкод, и сведения о заводе-производителе.

♦ Если упаковка или внешний вид лекарства кажутся сомнительными, не стесняйтесь попросить фармацевтов предъявить вам его сертификат. **Желательно также не покупать препарат, который вдруг резко подешевел.**

♦ В Минздраве обещают, что в скором времени во всех аптеках на видных местах вывешат номера телефонов, по которым можно будет позвонить в случае сомнения относительно подлинности лекарства. А пока... запаситесь очками и **будьте предельно внимательными при покупке.**

Ампулы по дешевке (репортаж из толпы)

Не секрет, что самый дешевый лекарственный рынок Москвы и Подмосковья – у павильона "Здравоохранение" бывшей ВДНХ, а ныне ВВЦ. Сюда приезжают толпы народа, чтобы недорого "купить здоровье". Но можно ли покупать лекарства с рук? Чем рискуют желающие сэкономить? Такие ли уж дешевые лекарства предлагают продавцы? Ответы на эти и другие вопросы я решила получить, отправившись на ВВЦ.

ПОЧЕМ ПИЯВКИ И КРОЛИКИ?

...Как известно, на рынке два дурака – один, который продает, а другой, который покупает. Здесь, на ВВЦ, действительно недорого можно купить буквально все, что прямо или косвенно имеет отношение к здоровью.

Особым спросом пользуются средства для похудения, например, травяные чаи, различные биодобавки, лекарственные бальзамы, пояса из собачьей шерсти, а уж соски от храпа разлетаются вмиг. Множество разнообразных "украшений" для интимной жизни: от навязшей в зубах (или где?) виагры до съедобных разноцветных презервативов и трусиков. Большой выбор лекарственных трав и продуктов из меда, специальные сборы, чтобы забеременеть или, наоборот, – выкинуть на раннем сроке.

Масса чудо-приборчиков, в прошлом предназначенных только для шпионов и космонавтов, а сегодня рассекреченных конверсией для простых людей, – электропунктурное тестирование человека, диагностика, лечение различных недугов, табакокурения, алкогольной зависимости, обезболивание, сбрасывание веса... Но особенное впечатление на этом торжище произвели на меня представители животного мира. Во-первых, толстенные пиявки, которыми торговали поштучно и буквально за бесценок. А во-вторых, по утверждению продавцов, – гвоздь нынешнего сезона – карликовые кролики, вырастающие в котенка средних размеров и способствующие

снятию стресса и нормализации артериального давления.

Правда, домашние, наслушавшись рассказов о моей вылазке, не разделили восторгов по поводу кроликов. Моя дочь, студентка факультета журналистики, утверждает, что кролики – вовсе не хит сезона, а шутка с длинной бородой... Доверчивым студентам на счастье втюхивали их под Новый год прямо в Московском государственном университете. Маленькие кроли выросли в обыкновенных крупных и ушастых... В общем, оказались фальшивыми.

Такой же подделкой могут оказаться и лекарства, которых здесь предлагается великое множество. Можно приобрести недорого аспирин, анальгин, су-прастин, другие расхожие препараты, некоторые из которых, как, например, бутадйон, сняты с производства из-за токсичности... Без рецепта здесь можно купить морфин в ампулах.

Только нет гарантии, что ампулы эти – не поддельные, как, впрочем, и любое лекарство, приобретенное здесь по самой дешевой цене. Обычный покупатель – не эксперт и отличить подделку от оригинала не может, сколько ни разглядывая срок годности или ни читай прилагаемую инструкцию.

НА СКОЛЬКО ДЕШЕВЛЕ ЛЕКАРСТВА С РУК

Дефицита лекарств на аптечных прилавках столицы, да и всей страны, давно нет, а покупателей на лекарственном рынке больше, чем продавцов. И это не только

пенсионеры, вынужденные экономить каждую копейку, но с виду вполне материально благополучные граждане. Спрашиваю молодую женщину, хорошо одетую, явно не бедствующую:

– Почему здесь покупаете лекарства?

– А зачем переплачивать? – резонно отвечает Александра Ивановна П., 32 года. – Я приезжаю из подмосковных Люберец примерно раз в месяц. Закупаю лекарства детям, маме и папе – лечебные травы, да еще соседка выдала целый список заказов. Получается гораздо дешевле, чем в соседней аптеке.

Чтобы понять, действительно ли дешевле фармацевтические препараты на стихийном рынке или это очередное заблуждение потребителей, давайте сравним цены лекарств, пользующихся максимальным спросом. Разрыв их стоимости в разных аптеках столицы весьма существенен. Популярные жаропонижающие, противовоспалительные средства – аспирин Упса в обычной расфасовке без витамина С – от 30 до 42 рублей, аспирин Байер – 20–30 рублей, колдрекс лимонный или смородиновый за пять пакетиков – 70–80 рублей, российский аспирин – от 60 копеек до 1 рубля 30 копеек за упаковку.

Витамины, например, витрум – 108–153 рубля за 30 таблеток, центрум – от 286 за 60 таблеток до 340 рублей за 30 таблеток, отечественный компливит – 40–50 рублей за 60 таблеток. Активированный уголь – 1,5–2 рубля, марганцовка кристаллическая – 2–3 рубля, смекта – 7–11 рублей за пакетик. Так необходимые многим тонометры (приборы для измерения давления) отечественные – 200–220 рублей, полуавтоматические импортные – 1000–1500 рублей, автоматические – от 2 до 10 тысяч.

Рыночные же цены от аптечных отличаются несильно. Вот один только пример: травяной бальзам Довганя с рук продают за 300 рублей, а рядом в аптечном ларьке павильона “Здоровье” всего на 10 рублей дороже. Вывод напрашивается сам: **с рук покупать лекарства в общем не так уж выгодно, как представляется на первый взгляд.**

Получается, что рыночная психология, живучая со времен глухого дефицита, сильнее здравого смысла. Ведь “сест” на телефон и обзвонить аптеки требу-

ет не больше времени, чем отправиться на рынок. Правда, многие покупатели думают, что и в аптеке им могут предложить поддельный товар.

МОГУТ ЛИ ОБМАНУТЬ В АПТЕКЕ?

На этот вопрос я попросила ответить **заместителя руководителя Департамента государственного контроля качества, эффективности, безопасности лекарственных средств и медицинской техники Минздрава РФ Татьяну ШЕЛАЕВУ:**

– Проблема фальсификации лекарственных средств реально существует. В Минздрав России приходит много писем, часто звонят потребители с жалобами на недоброкачественные лекарства. Каждый такой сигнал обязательно проверяется.

Практически все лекарства сегодня можно без труда купить в аптеке. С рук покупают препараты, если врач не счел нужным выписать рецепт или из соображений экономии. За купленные в аптеке таблетки в случае сомнений есть с кого спросить. Первым делом можно и нужно по вопросу контроля качества обращаться к **дежурному администратору, который несет ответственность за происходящее в торговом зале.** В самой аптеке на видном месте должен висеть телефон **Центра контроля качества фармацевтической продукции.** Если его нет, требуйте у администратора аптеки и звоните немедленно. Вызывающие сомнения лекарства, купленные на рынке, лучше просто выбросить: вряд ли они помогут, а в худшем варианте – еще и отравление вызовут.

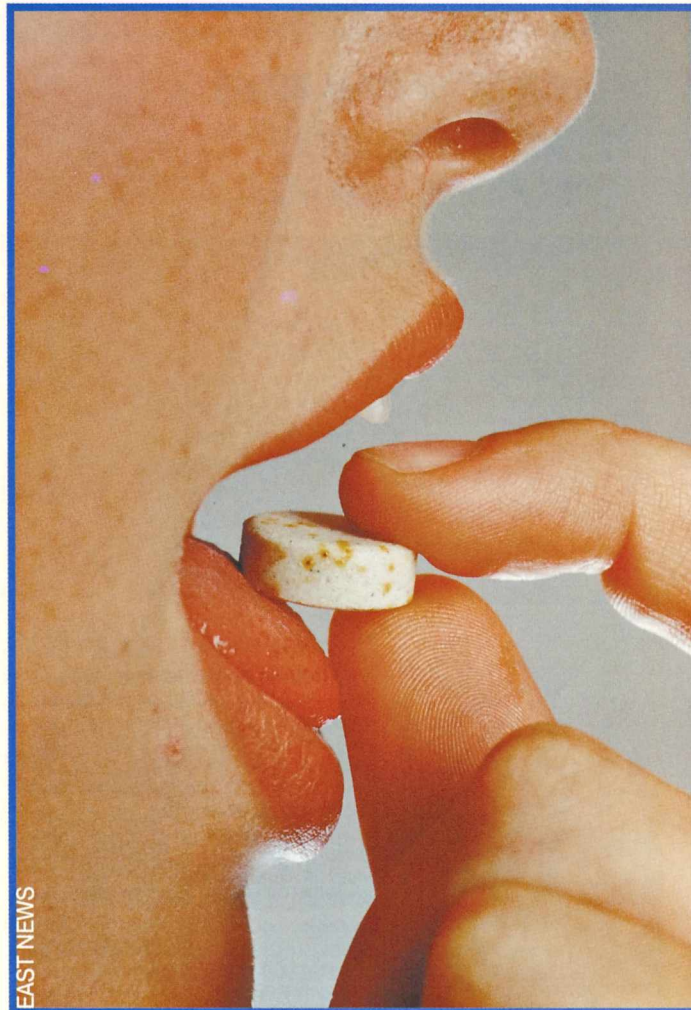
Фармацевтическими препаратами нельзя запастись впрок. Существует расхожее мнение, что при хранении лекарства в холодильнике или в темном месте еще полгода сверх срока годности оно сохраняет свои лечебные свойства. Абсолютная чепуха! Вы же не станете есть просроченные консервы или молочные продукты, а тем более давать их пожилым людям, детям. Всегда проверяйте срок годности препарата, и время от времени устраивайте ревизию в собственной домашней аптечке.

Лекарство, которое вы покупаете, должно иметь товарный вид. Неповрежденная упаковка с хорошо читаемым текстом, конечно, весьма важный элемент,

но главное – качество самого препарата, например, тот же анальгин должен быть белого цвета, никак не желтого или серого...

Большинство лекарственных препаратов включают в себя активные химические вещества. Мощные научные фармацевтические институты занимаются тем, что разрабатывают правила их хранения. Поэтому обязатель-

К фальсифицированным препаратам, согласно данным Ассоциации международных фармацевтических производителей, относятся лекарственные средства,



но внимательно читайте инструкцию, прилагаемую к лекарству, и следуйте ей неукоснительно. Написано хранить в темноте – храните в темноте, в холодильнике – так в холодильнике... Но только подальше от продуктов питания.

Следите также, чтобы таблетки не попали в руки маленьким детям, которые нередко принимают их за конфеты. К сожалению, детские отравления лекарствами по вине взрослых – одни из самых частых и тяжелых...

“упакованные в поддельную упаковку и содержащие соответствующие фармакопейным статьям ингредиенты или не соответствующие ингредиенты... упакованные в оригинальную упаковку и содержащие вследствие преднамеренного действия несоответствующие ингредиенты...”

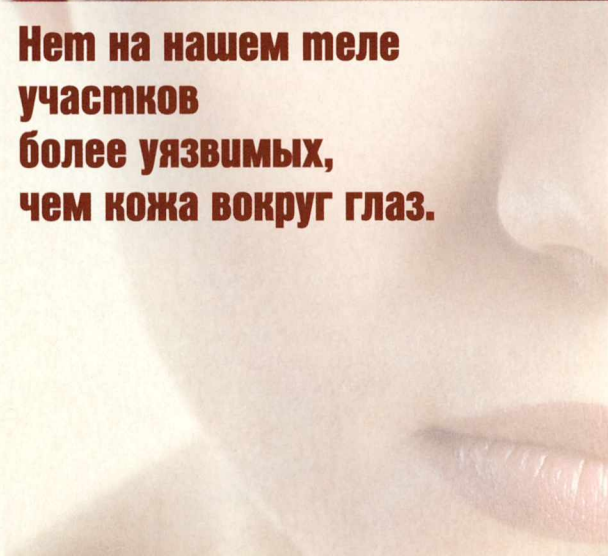
Тему номера подготовили
Галина ЛАБЗИНА,
Ирина САВЧЕНКО
и Семен ХАЦКИН

Очаровательные



глазки

**Нет на нашем теле
участков
более уязвимых,
чем кожа вокруг глаз.**



Она очень тонкая (всего 0,005 мм), бедна естественным жиром и влагой, практически не имеет защитного гидролипидного слоя, под ней мало подкожной жировой клетчатки и никогда, даже в младенчестве, не отличается эта область особой упругостью и эластичностью. Зато находится в постоянном движении.

Японские хитрости

Хотите сохранить красоту и молодость глаз? Воспользуйтесь секретами японского ученого Йосиро Цуцуми.

● Чтобы быстро снять усталость, нажмите 2–3 раза с интервалом в минуту большим и указательным пальцами на активные точки между внутренними уголками глаза и переносицей. Длительность нажатия – 1 минута.

● Для сглаживания “гусиных лапок” нажимайте в том же режиме большими пальцами точки, расположенные в сантиметре от внешних уголков глаза.

Человек только моргает до 10 тысяч раз в день. А мимическая нагрузка? Подмигиваем ли мы, жмуримся от солнца, ветра, удовольствия, морщимся от боли или негодования, близоруко прищуриваемся, плачем или смеемся – ничего не проходит даром, все оставляет на коже вокруг глаз свои отметки, приводит к раннему образованию морщин и складок.

С возрастом тонкая кожа обезвоживается быстрее, и этот

процесс протекает гораздо интенсивнее. А тут еще мешки под глазами: растягивая тонкую кожу, они могут образовывать небольшие вздутия. Бывает и семейная предрасположенность к образованию таких мешков, тогда они встречаются даже у детей и подростков. Но все же годы, стрессы и усталость берут свое: с возрастом припухлости под глазами “усиливаются” и не исчезают даже после отдыха. Дополнительной отечностью и темными кругами оборачивается вялое кровообращение в эпидермисе.

Что же теперь – не смеяться, не улыбаться? Вряд ли найдется человек, который сможет пожер-

мешков под глазами – идеальна тонкая (не больше толщины кирпича). Однако лучше всего подкладывать под шею специальный валик.

● Проснувшись утром, сдержите огромное желание потереть глаза. Этим вы обрекаете себя на раннее появление морщин. Немедленно отправляйтесь в ванную комнату и умойте свои очи (да и все лицо) кубиком замороженного настоя целебных трав: ромашки, зверобоя, мяты. Увлажните веки кремом, и зуд немедленно пройдет.

● Регулярно делайте массаж кожи вокруг глаз. Лучше, конечно, у профессионала в салоне, но можно и самостоятельно.

Самомассаж

Очистите кожу вокруг глаз при помощи косметического молочка или тоника, нанесите на веки питательный крем и принимайтесь за массаж. Делайте его ежедневно по вечерам легкими, очень мягкими (при сильном надавливании эффект окажется противоположным – кожа растягивается и способствует образованию морщин) круговыми поглаживаниями подушечками пальцев. Начиная от внутреннего угла глаза. Пройдитесь по верхнему веку к вискам и по нижнему снова к носу. Такой же круг можно сделать легко поколачивающими или вибрирующими движениями подушечек пальцев, особенно нежно касаясь кожи верхних век. Можно даже ее и не трогать, ограничившись только кремом.

товать красками жизни, сохраняя лицо бесстрастной мумии в любой ситуации, лишь бы морщинками не обзавестись. И все же глаза и кожу вокруг них надо беречь смолоду, а после 20 лет окружить их деликатной и постоянной заботой. Это позволит отдалить появление признаков увядания кожи или замаскирует появившиеся возрастные “гусиные лапки”.

ПОЧТИ 33 ЗАПОВЕДИ

● Никогда не спите, уткнувшись лицом в подушку: велика вероятность обзавестись печатью глубоких морщин вокруг глаз. Старайтесь спать на спине, в крайнем случае, на боку.

● Слишком высокая подушка может нарушить венозный отток в коже век и привести к появлению

● Утром и вечером проводите водные процедуры для глаз. Налейте в специальные ванночки – они продаются в аптеках – слабый настой (1 столовая ложка на литр воды) ромашки, поднесите ванночку к открытым глазам и несколько секунд поморгайте ими в жидкости. Температура настоя должна иметь температуру тела.

● Кожу необходимо систематически очищать от загрязнений и макияжа, питать, увлажнять, защищать. Все эти средства (так или иначе) контактируют с глазным яблоком и внутренней стороной век и могут стать причиной различных неприятностей, поэтому пользуйтесь только высококачественными косметическими препаратами.

● Как бы прекрасен ни был ваш дневной (увлажняющий, тонизирующий, смягчающий, вос-

становливающий) крем, он не способен решить специфические проблемы кожи вокруг глаз (темные круги, мешки, краснота), а кроме того, сверхчувствительный эпидермис этой области может плохо отреагировать на такой уход. Каждое (вплоть до средств макияжа) средство, которое вы накладываете на веки, ресницы, кожу, примыкающую к глазам, должно иметь маркировку: прошло офтальмологический контроль.

● Наносите и распределяйте препараты очень аккуратно, не растягивая тонкую и чувствительную к любому механическому воздействию кожу.

● Особое внимание уделите очистке: нанесите на влажный тампон специальный очищающий гель или лосьон для контура глаза и снимайте с кожи "грязь" аккуратными движениями снизу вверх, как если бы вы хотели подчеркнуть изгиб ресниц.

● Мешки под глазами могут быть следствием нарушения водно-солевого обмена, заболевания сердца, почек, хронической усталости. Ограничьте в своем рационе соль и воду, и обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

● Если у вас сразу несколько проблем, например, круги и мешки под глазами, пользуйтесь двумя специальными средствами: утром – от "кругов", вечером – от "мешков".

● Если у вас под глазами мешки или отеки, проведите "лимфатический дренаж", а затем кончиками пальцев легкий массаж – от середины верхнего и нижнего века к углам глаза.

● Когда мешки под глазами имеют генетические корни или запущены до такой степени, что никакие кремы не помогают, можно подумать о пластической хирургии. Метод заключается в удалении части жировых отложений, формирующих мешок, и

подтягивании кожи нижнего века. Однако такое вмешательство должно производиться только хирургом-пластиком высокого класса.

● Чтобы избежать неприятных эстетических последствий опадания верхнего века (это связано обычно с увяданием кожи и снижением мышечного тонуса) регулярно наносите на него специальный крем, который способствует регенерации клеток. Рекомендуются также делать легкий массаж, слегка зажимая ресницы от корня к внешней стороне.

● Если вы носите контактные линзы, уход за кожей глаз ничем не отличается от обычного. А вот при пользовании макияжем не забывайте соблюдать несколько простых правил: снимайте его гелем или лосьоном, не оставляющим жирной пленки; отдавайте предпочтение кремообразным, а не рассыпчатым теням; избегайте использовать тушь для ресниц, содержащую волокна; обязательно снимайте линзы перед очисткой лица.

● При появлении белых "зернышек" по краю век (кисты себума – кожного жира) не пытайтесь от них избавиться самостоятельно. Кисты могут исчезнуть сами, но если процесс затягивается, обратитесь к дерматологу, который их снимет.

● У мужчин проблемы с контуром глаза (круги и мешки) имеют абсолютно такую же природу, как и у женщин, и средства избавления – те же самые.

ЗАЩИТА И ОБОЛЬЩЕНИЕ

А как иначе скажешь про ресницы? Это драгоценное украшение, придающее взгляду выразительность и особую чувственность. Для женщины ресницы – такой же важный элемент очарования, как и волосы. Кстати, по своей структуре они им сродни, только тоньше, нежнее...

Расположенные в 3–4 ряда по краю век, они выполняют важнейшую функцию защиты глаза, но, увы, очень страдают от всевозможных агрессивных факторов: солнце, ветер, неблагоприятная атмосфера, кондиционеры, грубая очистка (или привычка не делать этого регулярно) век, некачественные косметика, средства макияжа... В результате ресницы теряют тонус, объем, редуют. Не забывайте за ними

Лимфатический дренаж



С его помощью можно самостоятельно стимулировать лимфатическое кровообращение, ускорить удаление продуктов жизнедеятельности кожи и снизить риск опухания век. Сделайте несколько глубоких вдохов и 5–7 раз нажмите подушечками указательного или среднего пальца точки 1 и 2. Разблокировать каналы-ирригаторы век поможет легкий самомассаж.

ухаживать. Косметические фирмы помогут вам в этом. В продаже вы найдете не только цветную тушь для ресниц, которая ухаживает за ними в течение дня, но и специальные лечебные, питательные кремы.

Материал подготовила
Наталья САВИНА

На все случаи жизни

Первая полная линия специфических средств ДИОПТИ для ухода за контуром глаз создана в лаборатории ЛИЕРАК – ПАРИЖ. Нет проблемы, которую она не решает. Впрочем, судите сами.

ДИОПТИГЕЛЬ – гель от "мешков", а **ДИОПТИСЕРН** – лечебный крем от "синяков" под глазами, существующий еще и в тональном варианте. **ДИОПТИКРЕМ** борется с морщинками, а **ДИОПТИКАЛЬМ** еще и защищает нежную кожу этой области лица от солнца. **ДИОПТИКАЛЬМ** – бальзам, успокаивающий уставшие глаза. **ДИОПТИ** – очищающий лосьон для чувствительных глаз. Другая его разновидность (эмульсия) прекрасно снимает водостойкий макияж. **ДИОПТИСИЛЬ** – питательный крем для ресниц, а **ДИОПТИ МАСКАРА** – тушь, которая их укрепляет, придает объем и может применяться теми, кто носит контактные линзы.

Изюминка линии – **ДИОПТИЛИСС**. Новое уникальное средство необыкновенно быстро приводит в порядок уставшую кожу вокруг глаз благодаря тому, что "работает" на двух уровнях. Результат заметен сразу после нанесения. Совместное действие аквалифтинговых микросфер и фукогеля позволяют разгладить и надолго увлажнить контур глаз. Такой моментальный лифтинг стирает следы усталости, взгляд обретает молодость.

ДИОПТИЛИСС – это еще и активная профилактика старения кожи. Направленное действие еще одного его компонента – **аретил**, восстанавливающего структуру кожи и нейтрализующего свободные радикалы, – обеспечивает глубокий лечебный эффект: усиливается сопротивляемость тканей, повышается упругость кожи вокруг глаз. Все это предотвращает дряблость и образование новых морщин. Легкая текстура делает **ДИОПТИЛИСС** необыкновенно приятным в применении.

Продается эта линия, как и вся продукция **ЛИЕРАК**, в аптеках.



Бабушкины рецепты

ПРИМОЧКИ, СНИМАЮЩИЕ УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ И ОТЕЧНОСТЬ ВЕК

Из травы хвоща полевого. Залейте 2 столовые ложки сырья стаканом воды, прокипятите в течение 30 минут. Остудите и процедите.

Из арники. В 1/3 стакана кипяченой воды комнатной температуры добавьте 15–20 капель настойки арники – она продается в аптеках.

Из настоя ромашки, шалфея или укропа. Чайную ложку любой травы залейте 2,5 стакана горячей воды и на 15 минут прикройте крышкой. Остудите и процедите.

Полученной жидкостью смочите 2 ватных тампона (можно взять марлю в несколько слоев), положите их на глаза, расслабьтесь и отдохните 15–20 минут, уютно расположившись на диване или кровати в полутьмной комнате.

от Keenwell

Косметологи известной испанской фирмы представляют специальную программу KEENWELL-PROGRESIF по уходу за кожей вокруг глаз.



Он (это аксиома) начинается с очищения и снятия макияжа. Легкий освежающий "Гель для снятия макияжа вокруг глаз" легко справляется с самыми водостойкими средствами, укрепляет ресницы и увлажняет кожу вокруг глаз.

Питательный защитный "Крем для удаления морщин вокруг глаз", в который добавлены масло морковное и из зародышей пшеницы, гирудин и керамиды, эффективно разглаживает "гусиные лапки", вызванные сухостью кожи, предотвращает появление новых морщинок.

Двухфазный "Гель для снятия симптомов усталости кожи вокруг глаз" успешно борется с признаками переутомления. Благодаря входящим в его состав экстракту азиатской центелии, обладающей сильным тонизирующим действием, маслу авокадо, производным ромашки и экстракту гирудина, стимулирующему отток жидкости, быстро исчезают мешки и круги под глазами. После нанесения геля появляется легкий и очень приятный эффект натяжения кожи.

"Восстанавливающий гель для кожи вокруг глаз на основе комплекса липосом" – самое активное и удобное (благодаря роликовому аппликатору) средство этой линии. Специальный молочный комплекс, заполняющий липосомы, регулирует скорость обновления клеток, стимулирует фибробласты, выработку коллагена и эластина. Гель не просто борется с морщинами, но и интенсивно увлажняет и защищает нежную кожу вокруг глаз.

Телефон для справок: (095) 150-22-16, 150-00-06, 150-99-17.
Розничная продажа:
• Московские аптеки "36,6" (Тверская, 25 – ст. м. "Маяковская"; Земляной вал, 25, стр. 1А – ст. м. "Курская"; Покровка, 1 – ст. м. "Китай-город").

от Mavala

Комбинация трех препаратов известной косметической фирмы Mavala (Швейцария) позволяет осуществить полноценный уход за самой нежной и чувствительной частью лица.

Ваши ресницы стали тусклыми и потеряли эластичность?

Вам поможет питательный гель – средство для восстановления и ускорения роста ресниц **DOUBLE-LASH**. Оно не только восстанавливает эластичность каждого волоска, но и сделает обрамление глаз пушистее и длиннее. Наносить средство надо ежедневно на ночь.

Вы стали замечать следы усталости, вокруг глаз появились отеки и мелкие морщинки? Крем для век двойного действия **DOUBLE CREAM** включает комплекс природных компонентов (в том числе гиалуроновую кислоту), который питает и увлажняет, восстанавливая нежную кожу вокруг глаз. Крем снимает следы усталости, а также предотвращает обезвоживание кожи и появление новых морщинок.

Дневной гель для век **EYE CONTOUR GEL** активно увлажняет кожу вокруг глаз и защищает ее в течение дня. Входящее в него алоэ снимает отеки, восстанавливает эластичность кожи, сглаживает мелкие морщинки. Гель прекрасно гармонирует с **DOUBLE CREAM** и увеличивает стойкость макияжа.



Эксклюзивный дистрибьютор в России и странах СНГ – "РБ Трейдинг", Москва, ул. Молодогвардейская, 21/1
Тел./ факс: (095) 417-85-55,
отдел прямых продаж: (095) 146-88-80
E-mail: rbtrading@mtu-net.ru
<http://www.russobalt.newmail.ru/>

МАГАЗИНЫ:

ТК "Охотный ряд", 3-й этаж, "Ярмарка", Манежная пл. • ТК "Охотный ряд", 1-й уровень, салон "Ривполи", Манежная пл. • ТК "Наutilus", 1-й этаж, салон "Ривполи", Лубянская пл., ст. м. "Лубянка" • м-н "Арбат-Престиж", ул. Наташи Ковшовой, 8, корп. 1, ст. м. "Юго-Западная" • ЦУМ, 1-й этаж, ул. Петровка, 2 • м-н "Парфюм-Классик", ул. Красная Пресня, 29 • ТД "Бухарест", 2-й этаж, ул. Каховская, 27 • ун-г "София", ул. Б. Полянка, 28 • ТД "Перовский", Свободный пр-т, 33 • ТК "ВДВ", ул. Менжинского, 23/1, ст. м. "Бабушкинская" • м-н "Мета", ул. Маршала Бирюзова, 14, ст. м. "Октябрьское поле"

от Pulanna

Бархатистая гладкая кожа – роскошь, о которой мечтает каждая женщина. Уникальные разработки Тяньзинского НИИ косметологии, воплощенные в тональных кремах косметической линии Pulanna, позволяют сделать это легко и просто.

Beauty Foundation. "Прозрачный" тон приятной консистенции с легкой нежирной текстурой обладает осветляющим эффектом. Био-серебро, входящее в его состав, поддерживает водно-жировой баланс кожи, усиливает ее устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям. Экстракты женьшеня и алоэ увлажняют, питают, регулируют обмен веществ, природный УФ-фильтр диоксид титана защищает от солнечного излучения.

Beauty Tone Foundation. В уникальную формулу этого крема входят минеральные компоненты (био-серебро и жемчужная пудра), а также экстракты целебных растений. Легкая густая структура его позволяет моделировать степень прозрачности тона, придавая коже естественный, сияющий вид. Это хорошее корректирующее средство, позволяющее скрывать недостатки кожи лица даже вокруг глаз.

Ginseng Super Make-up. Питательный тональный крем на основе женьшеня, обладая нежной консистенцией, эффективно маскирует все недостатки кожи. Экстракт календулы оказывает противовоспалительное, а витамин Е – защитное и антиоксидантное действие. Крем идеально подходит для чувствительной кожи, придает ей матовость и эластичность. Подлинность и качество продукции Pulanna гарантируется наличием голограммы Восток-Запад XXI век.



от La Roshe-Posay

На российском рынке появилась новая дерматологическая марка – ЛЯ РОШ-ПОЗЭ, созданная на основе термальной воды ЛЯ РОШ-ПОЗЭ из одноименных источников Франции.



Вода обладает уникальными свойствами: противовоспалительным, ранозаживляющим, противоотечным, успокаивающим и смягчающим.

Гамма средств ЛЯ РОШ-ПОЗЭ включает специальные продукты для тех, чья кожа склонна к аллергическим реакциям, кто страдает atopическим дерматитом и (или) имеет чрезвычайно сухую кожу, у кого она жирная с проявлениями угревой болезни (акне). Солнцезащитная гамма средств с высокими степенями защиты незаменима при фотодерматозах, а специальные средства – при шелушащейся и раздраженной коже (псориаз, себорея). Эффективность и исключительная безопасность всей продукции подтверждены многочисленными клиническими испытаниями.

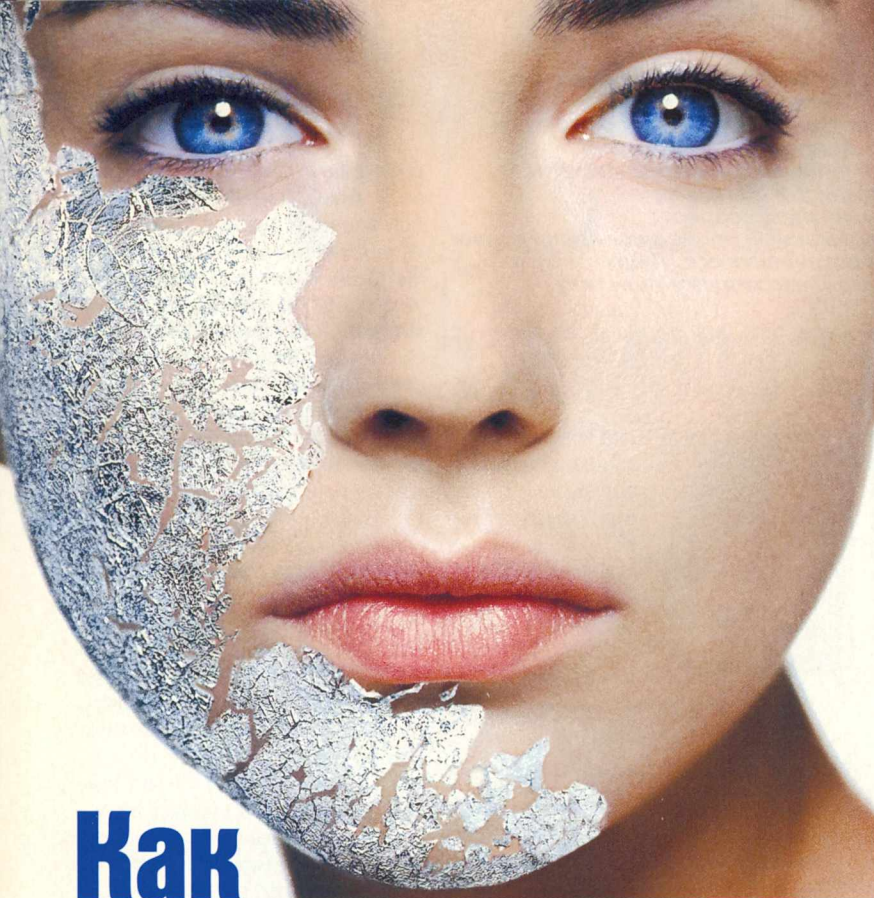
от Rexona

Концерн Unilever представляет от новое поколение дезодорантов-антиперспирантов.



Серия **Rexona Oxygen (Кислород)** включает в себя шариковый, аэрозольный, карандаш- и мини-карандаш-антиперспирант. Каждый дарит ни с чем не сравнимое ощущение прохладной свежести. Кожа остается сухой и дышит в течение всего дня.

Rexona Cream – настоящая новация. Достаточно выдавить из тюбика немного крема, провести аппликатором по чистой сухой коже – и целые сутки жить спокойно. Ваша блузка ни при каких, даже экстремальных условиях не прилипнет к телу, ведь крем контролирует не только появление неприятного запаха, но и пота.



Как “перевоспитать” сухую кожу

Если у Вас сухая кожа, то Вам известно ощущение дискомфорта из-за стянутости, шелушения и покраснения кожи.

Специалисты часто сравнивают кожу с «фабрикой по производству липидов» — жиров, обеспечивающих ей необходимую защиту и комфорт. Как только на фабрике происходит сбой, и производство липидов нарушается, изменяется структура рогового слоя кожи, а также ее защитной гидролипидной пленки. Из-за ослабления внешнего слоя кожа становится очень чувствительной к агрессивному воздействию окружающей среды и начинает испытывать дискомфорт, который проявляется в раздражении, шелушении и даже болезненности при мимических движениях лица.

Нутриложи 1

Средство глубокого действия для сухой кожи. Оказывает не просто поверхностное воздействие, а устраняет первопричину сухости кожи.



Революционное решение для сухой кожи

Впервые средство для ежедневного ухода за кожей содержит запатентованную молекулу Сфинголипид, которая восстанавливает способность кожи вырабатывать необходимые ей липиды. Кожа вновь становится эластичной и обретает ощущение комфорта, которое сохраняется на протяжении 24 часов в сутки.

Новое средство для сухой кожи Лабораторий VICHY, крем Нутриложи 1, появится в продаже в аптеках в октябре 2000 г.

Товар сертифицирован.

Сбой на «фабрике липидов»

Действительно, чтобы устранить сухость кожи необходимо в первую очередь восстановить естественный механизм производства ее собственных липидов. К такому выводу пришли специалисты Лабораторий VICHY, создавшие в результате многолетних исследований молекулу Сфинголипид, которая получила международный патент и была впервые представлена на 8-ом Европейском Конгрессе Дерматологов (г.Амстердам, 1999 г.) Уникальность молекулы состоит в том, что она восстанавливает способность кожи вырабатывать свои собственные липиды и позволяет постепенно «перевоспитать» сухую кожу и сделать ее нормальной. Эта запатентованная молекула стала основным компонентом нового средства VICHY для сухой кожи — крема Нутриложи 1.

Комфорт для сухой кожи

Нутриложи 1 открывает новую эру средств по уходу за сухой кожей не только благодаря своей эффективности и абсолютно новому принципу воздействия на кожу. Вас приятно удивит, что, несмотря на высокую концентрацию масел в составе Нутриложи 1, крем прекрасно впитывается и обладает очень нежной текстурой. Уже через 24 часа после применения Нутриложи 1 Ваша кожа обретает комфорт на целые сутки. Она становится матовой и бархатистой, исчезают признаки сухости и раздражения. Термальная Вода VICHY, входящая в состав крема, также оказывает успокаивающее воздействие на кожу, укрепляя ее защитные функции.

Комментарии специалиста

Александра Артемьева,
врач-дерматолог.



Что представляет собой Сфинголипид?

Сфинголипид — «предшественник» липидов кожи. Эпидермис использует его как необходимое звено для производства собственных липидов.

Доказана ли эффективность Нутриложи?

Эффективность этого средства доказана в результате клинических тестов, проводившихся в несколько этапов. В частности, по окончании 4-х недельного исследования* дерматологи констатировали, что состояние кожи улучшилось у 97% женщин, применявших Нутриложи1. Через месяц каждая вторая женщина подтвердила, что ее кожа стала нормальной.

Почему Нутриложи так хорошо впитывается и не оставляет «липкой пленки»?

Формула этого крема основана на олеосомах, позволяющих активным компонентам глубоко проникать в кожу. Поэтому крем быстро впитывается, делая кожу нежной и эластичной, и позволяет сразу же нанести макияж.

*Исследование проводилось в клинических условиях под контролем 14 дерматологов и при участии 233 женщин.

Физики твердят: такое невозможно! Лирики лишь восклицают: да, хорошо бы, "перед зеркалом седым независимо держаться"! И лишь женщины, вопреки всем законам Вселенной, объявив войну старости, неустанно сражаются за свою молодость и природой данную красоту. Действуют решительно и планомерно: кремы, лосьоны, маски, массажи лица, воздействие магнитных, электрических, ультразвуковых полей... Приближаясь к 40 годам, они действительно выглядят замечательно, но... на свой возраст. Килограммы дорогостоящих кремов, самые современные процедуры несомненно способны затормозить бег времени, но, увы, не остановить его. Лицо требует более серьезной реставрации, которая по силам только хирургу-пластику.

Остановить бег времени

Как страшно, однако, бывает сделать этот шаг. Вспоминается Любовь Орлова – кинозвезда, "русский секс-символ" 30-х годов. Ходили слухи, что ее долго неувядающая красота – результат пластических операций, сделанных за границей. Мало кто мог в те годы осуществить подобное: имидж "советского человека" не позволял, "железный занавес" не выпускал. А может, и к лучшему? Читала, что последние свои интервью актриса давала, не выходя из-за ширмы: не в состоянии была показать незнакомому человеку лицо, изрезанное резцом лет и хирургов.

Но теперь-то времена другие. Были бы деньги и желание – специалистов, предлагающих сделать круговую подтяжку кожи лица (так называется радикальная омолаживающая операция, после которой исчезают глубокие морщины, носогубные складки, подтягиваются щеки), немереное количество. Кому довериться, на кого положиться? Сомнений прибавляет свежий пример. Не знаю, кто делал "эту пластику", но знакомое и любимое с юных лет (может, еще оттого, что ровесница!) по фильмам, театральным спектаклям лицо стало моложе и глаже, но совершенно другим – потерялся шарм неповторимого разреза глаз.

И снова (уже не в первый раз) все точки на i расставил очень уважаемый мною доктор – В. Э. ТАПИЯ-ФЕРНАНДЕС, руководитель известного Центра пластической хирургии и эстетической медицины "ТАРИА".

– Еще 20–30 лет назад пациента, изъявившего желание изменить свою внешность, немедленно оперировали. Теперь, к счастью, подход принципиально изменился. Первостепенное значение приобрели психологические аспекты – и врач, и пациент должны понять, что именно стоит за жадным стремлением человека сделать пластическую операцию. Возможно, рухнет семейная жизнь. Так было у одной моей пациентки: 37 лет, 3 детей и домаш-



сайт!" – с такими словами пришла на прием.

Справка для таможни

Пациентка в возрасте умоляла: "Помогите! У меня поздний ребенок. Когда забираю из садика, дети кричат: "Бабушка пришла". Сынишку жалко, это его очень травмирует!" У самого сердца разрывалось, но браться за операцию боялся – дама страдала диабетом. Обратился к эндокринологу. Помогли, хорошо подготовили в своей клинике. Словом, операция прошла гладко, да и результат был потрясающий. От "бабушки" и воспоминаний не осталось. Вот только фотография на загранпаспорте... Собралась мама с сыном к отцу в Америку, а таможня ни в какую не пропускает. Пришлось вмешаться – все фотографии (до и после операции) представили, справку выдали, что омолодили собственными руками.



А случается, вдруг накатывает воспоминание о былой красоте, да тут еще "provokator"-зеркало ежедневно высвечивает все морщинки и мешки под глазами, да молодая подруга зачастила в гости...

Чтобы не развился страшный комплекс неполноценности, который неминуемо приведет к другим неприятностям и даже может перерасти в болезнь, надо очень грамотно подходить к проблеме каждого человека. Прежде чем браться за скальпель, я встречаюсь с пациентом неоднократно. И это, поверьте, не напрасная трата времени. Да, природа наградила меня даром сделать человека счастливым, избавив от травмирующих душу недостатков внешности, но я не могу этим пользоваться, исходя из примитивного желания, лишь бы не потерять пациента. Возможно, завтра погода улучшится или "загрустившей" даме подарят щенка, который полностью изменит ее самоощущение, или муж вдруг прижмет к себе и скажет, как дороги ему ее морщинки. Такое случается, ведь каждая бо-

роздка на лице (это, кстати, слова и моей мамы) – отпечаток, оставленный детьми, жизнью с ее радостными и печальными событиями. Имею ли я право торопить события, если остается хоть малейший шанс сделать так, чтобы потом пациент не жалел о своем скороспелом решении?

– На предварительной консультации необходимо (я это всегда делаю) выработать с пациентом тактику "ожидания" результата. Круговая подтяжка – операция серьезная. Делается под общим наркозом, а затем – 2–3-недельный период реабилитации. Коже необходимо "прижиться" на новом месте. В это время возможны синяки, отеки, которых не надо пугаться. Что же касается швов за ушной раковиной, то и они тоже вскоре станут практически незаметными благодаря современным шовным материалам и специальным препаратам, препятствующим образованию рубцов.

Очень важен вопрос, в каком возрасте делать круговую подтяжку. Можно, конечно, и в 50, и в 60 лет. Только вряд ли вам понравится реакция окружающих на резкое (иначе и быть не может!) изменение вашей внешности. Поэтому если действительно хотите остановить бег времени, приходите в 38–40 лет, когда "резец лет" еще не успел на славу потрудиться.

Новейшие технологии дают возможность "затормозить" процесс старения на 10–12 лет. Потом, если повторить операцию, еще на 10–12, потом... Словом, и в 70 можно выглядеть так, словно тебе 40. Есть только один маленький нюанс. Круговая подтяжка сама по себе – первая ступенька на пути омоложения. После нее натягивается, разглаживаются морщинки, но остается шероховатой, изношенной... Поэтому примерно через полгода после операции необходима дермоабразия, а затем желательна и третья ступень – курс эмбриональной терапии. Она поднимает (скорее возвращает в былые годы) на соответствующий уровень состояние души, помогает обрести гармонию, ощутить психологический комфорт от вновь приобретенного лица. Но об этом мы поговорим в следующих публикациях.

Что ж, вперед – за "синей птицей" красоты, счастья и молодости!

Наталья САВИНА

Справки по тел.: (095) 167-24-68.

PULANNA

Древний Восток... Тайны красоты...

Человеку еще не удалось создать ничего более совершенного, чем то, что создала природа. Природа - это бесценная кладовая, которая хранит в своих недрах все необходимые человеку компоненты для поддержания красоты и здоровья. Созданная на основе древних рецептов красоты и передовых научных технологий в области химии, биологии и медицины серебряная серия PULANNA предлагает современной женщине полный спектр высококачественных косметических средств на основе коллоидного серебра для ухода за кожей. Результатом многолетних исследований специалистов Тяньзиньского НИИ косметологии (Китай) стала разработанная на основе природных биологически активных веществ уникальная серия PULANNA, предназначенная решить многие проблемы молодой, нормальной, комбинированной или проблемной кожи, и средство для ног, обладающее профилактическим антицеллюлитным действием.



Очищающее молочко с серебром PULANNA Phytosilver Cleansing Milk 90g. Деликатно снимает макияж и загрязнения, не изменяя уровень кислотности кожи, обладает антисептическим, смягчающим и увлажняющим действием. Идеально подходит для чувствительной кожи.



Тоник для лица PULANNA Phytosilver Skin Tonic 90g. Гелеобразный безалкогольный тоник - эффективное многофункциональное средство. Увлажняет и тонизирует кожу, регулирует гидролипидный баланс, нормализует секреторную деятельность, обладает антисептическим и стягивающим действием. Содержит богатый микроэлементами экстракт пиона.



Крем для век PULANNA Phytosilver Eye Cream 90g. Идеальное средство для чувствительной кожи вокруг глаз. Входящие в состав экстракты хвоща и вечерней примулы стимулируют микроциркуляцию крови, снимая отеки под глазами, «подтягивают» кожу, предотвращают появление морщин.



Дневной крем PULANNA Phytosilver Day Cream 60g
Ночной крем PULANNA Phytosilver Night Cream 60g
Увлажняющий крем PULANNA Phytosilver Moisturizing Cream 60g
Эти высокоэффективные универсальные кремы защищают кожу от преждевременного старения. Увлажняют и наполняют ее жизненной энергией витаминов и минералов, входящих в состав экстрактов целебных растений. Нормализуют гидролипидный баланс кожи, укрепляют кровеносные сосуды, обладают противоугревым действием. Гипоаллергенны.



Гель для ног PULANNA Phytosilver Leg Gel 90g. В состав средства входят экстракты морских водорослей, женьшеня и плюща. Легкий гель укрепляет стенки кровеносных сосудов, эффективно снимает усталость и отеки ног. При ежедневном использовании оказывает профилактическое антицеллюлитное действие.



Большой подарочный набор PULANNA Phytosilver Cosmetics Set. Оригинальный подарок, в который входят пять средств для ухода за кожей лица. Набор порадует Вас и Ваших близких своей эффективностью и уникальностью.

普兰娜

Подлинность и качество продукции гарантируются наличием голограммы "ВОСТОК-ЗАПАД XXI век"

www.pulanna.com.ru

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ПРОСТУДЕ?

Сперва насморк, затем кашель и нудная головная боль. Если это с вами случится, вы, скорее всего, поступите как обычно. Проверьте, правильно ли вы себя ведете.

1. Утром вы просыпаетесь и обнаруживаете, что легкий “ночной” насморк обернулся заложенным носом и больным горлом:

А. Берете “больничный”.

Б. Плететесь на работу, выполняете неотложные дела за полдня и отпрашиваетесь домой.

В. Целый день проводите в офисе и держитесь довольно стойко.

2. Вот уже неделю страдаете от простуды, наконец сдаетесь и идете к врачу, когда:

А. Из носа появляются неприятные желто-зеленые выделения.

Б. Замечаете ставшую постоянной тупую боль вокруг пазух носа.

В. Чувствуете, что вас лихорадит.

3. После полудня вдруг почувствова-

ли, что ужасно утомлены – возможно, вы заболели:

А. Собираетесь пообедать в компании – после 2 стаканов вина вам станет легче.

Б. Идете в гимнастический зал, чтобы провести легкую тренировку или сделать массаж.

В. Отправляетесь домой принять ванну и отдохнуть.

Ответы:

1. А. Сделайте приятное сослуживцам – останьтесь дома. Первые 2–3 дня, когда симптомы ярко выражены, болезнь наиболее заразна.

2. А, Б и В. Все три явления – признаки вторичной бактериальной инфекции. Обратитесь к врачу.

3. Б или В. Когда почувствуете, что можете заболеть, очень важно отдохнуть. Легкие упражнения не повредят – даже мобилизуют защитные силы организма. А вот алкоголь приведет к обезвоживанию, и вы почувствуете себя хуже.

ЗВЕЗДЫ ДЕЛАЮТ ТАК

“ДОКТОР КУИН”
ВСЕГДА В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Актриса Джейн Сеймур, всемирно известная как “Доктор Куин – женщина-врач”, живет не менее замечательной жизнью, чем великолепная и отважная героиня телесериала. Англичанка по происхождению, сделавшая блестящую карьеру в театре, сыгравшая почти в 60 кинокартинах, Сеймур большую часть времени проводит на съемках в США, на родине бывает редко – на Рождество наведывается в принадлежащий ей замок XIV века в окрестностях Бата, а на свою виллу в Малибу вырывается, чтобы отдохнуть от работы и насладиться общением в семейном кругу. Путь Джейн к личному счастью был долгим (его актриса обрела в своем четвертом по счету замужестве с актером и режиссером Джеймсом Кичем), теперь она мать пятерых детей, да еще воспитывает дочь своего предыдущего мужа.

В свои без малого пятьдесят лет Джейн Сеймур потрясающе выглядит, при росте 162,5 сантиметра весит чуть больше 50 килограммов. Как ей это удастся? Актриса придерживается популярной в Америке диеты, богатой свежими овощами и фруктами, высокой по содержанию белка, низкой – углеводов и очень низкой – жиров. Ведет подвижный образ жизни, старается все успеть, делая одновременно десять дел. Джейн тренируется как минимум раз в неделю, особенно любит занятия на велотренажере, игру в гольф и упражнения с гантелями. Когда ее 5-летние сыновья-близняшки Кристофер и Джон были маленькие, она, чтобы не разлучаться, брала их в обе руки и танцевала с ними, делала всевозможные выпады и приседания.

Джейн Сеймур не питает маниакальной страсти к диетам и фитнесу. Когда съемки на телевидении длятся по 14 часов, у актрисы случаются приступы “обжорства”: она начинает уплетать что-то типа моркови, сельдерея, крекеров, а иногда даже и сладости.

Доброжелательная и сильная духом, Сеймур живет настоящим, качаясь на океанских волнах жизни: “При всех ее вверх и вниз моя жизнь – это моя жизнь, и я не хотела бы изменить ее”.



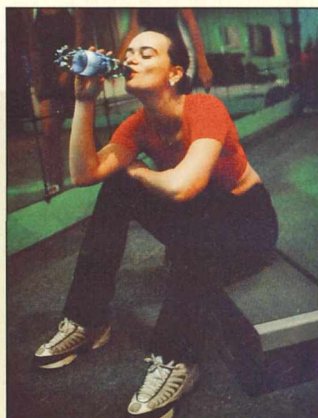
ВАШИ ТРУДНОСТИ

ЗАЧЕМ БРАТЬ
НА ТРЕНИРОВКУ
ЗУБНУЮ ЩЕТКУ?

“Нередко замечала: стоит мне “выложиться” на тренировке как следует, появляется запах изо рта. Почему так бывает и что мне делать?”

Е. Измайлова, Ярославль

Это один из немногих “минусов” спортивных занятий: интенсивно двигаясь, спортсмен теряет много жидкости, усиленно и часто дышит, нередко ртом, слюна (естественный дезинфектор) быстро испаряется, открывая путь бактериям. Эти гнилостные микроорганизмы вырабатывают кислоту, которая и имеет столь неприятный запах. Как же его устранить? Лучше всего сразу после тренировки почистить зубы и язык щеткой, либо прополоскать рот водой или специальной жидкостью, помогает также



жвачка без сахара. Прекрасно освежают дыхание семена аниса или укропа, веточка петрушки (если их пожевать), капля масла мяты перечной (рассосать во рту). Такой проблемы не возникнет, если:

- ◆ следить за питанием: избегать чересчур острой ароматной пищи (особенно лука, чеснока), избавиться от привычки перекусывать в перерывах между упражнениями и не увлекаться сладким питьем;
- ◆ приносить на тренировку обычную воду или минералку и время от времени “смачивать горло”.

АПТЕЧКА

АРОМАТЫ ДЛЯ ВАННЫ И МАССАЖА

Избавиться от усталости – нет, казалось бы, ничего проще – стоит только принять теплую 15-минутную ванну или сделать легкий массаж всего тела.

Но ведь усталость бывает разная – тут-то вам и придут на помощь чудодейственные ароматы эфирных масел. Если напряжены или возбуждены, расслабят и успокоят ромашка, лаванда, сандаловое дерево, цветы апельсина. Ощутили упадок сил – придадут бодрости мята курчавая, сосна, эвкалипт. Добавьте в воду для ванны 10 капель масла, выбрав аромат, который вам наиболее приятен и не вызывает аллергии. Прежде чем приступить к массажу, смешайте 6 душистых капель с 2 столовыми ложками любого растительного масла без запаха и нанесите на кожу, втирая круговыми движениями.



ФИЗКУЛЬТУРА

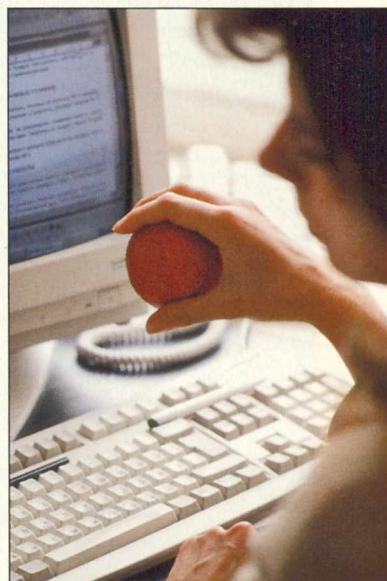
ГИМНАСТИКА ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ

Вы целый день работаете за компьютером, и даже если вашей посадке позавидует известная пианистка: сидите так, что спина остается прямой, локти расслаблены, кисти чуть скруглены, ноги стоят на полу или подставочке – вы все равно каждый час должны делать перерыв на производственную гимнастику. Годаются любые простые упражнения на расслабление мышц спины, рук и ног, но эти два включите в свой комплекс обязательно:

1. Несколько раз сожмите в ладони резиновый мячик (подойдет и теннисный) – так вы легко снимите напряжение в пальцах.

2. Привяжите упругую эластичную ленту (лучше всего специальную ленту из латекса для упражнений) к ручке закрытой двери. Станьте лицом к двери, возьмите в руки оба конца ленты. Сделайте выпад вперед на правую ногу, руки движутся вниз, затем – на левую. Повторите 20 раз, отдохните, выполните упражнение снова.

Подготовила Елена ЯГУНОВА



Нет – зимней спячке

Одна из прелестей лета – возможность проводить свободное время в движении. Пляжный футбол, волейбол, теннис на открытых кортах, водные лыжи, скутера, виндсерфинг... Такая активность требует дополнительных энергозатрат и, кстати, немалых. Осенью все резко меняется: работа и непогода больше располагают к спокойному отдыху. Если же при этом ваш рацион не изменился, не удивляйтесь быстрому образованию подкожного “жирка”. Кстати, это реакция организма не только на меньшие энергозатраты, но и естественная тепловая защита его от холода.

Хотите сохранить форму? 5 правил, которые так нетрудно соблюдать, гарантируют – все будет в порядке.

1. Не уменьшайте физическую активность осенью и зимой. Проконсультируйтесь у специалиста и продолжайте тренировки дома или в спортивном клубе.

2. Тренировка обязательно должна включать аэробные упражнения – занятия на беговой дорожке, по которой можно не только бегать, но и ходить, велотренажер, степпер, эллипсообразные кардиотренажеры (они есть сегодня во многих фитнес-клубах). Интенсивность тренировки

определяется по пульсу, который должен составлять 70–75% от теоретически максимального (220 минус возраст). К примеру, для 30-летнего человека – 190 уд/мин. В этом случае подкожный жир используется в качестве энергии наиболее эффективно.

3. Строго следите за своим ужином – откажитесь от сладкого (не забывайте, что это – и сок, и фруктовая вода, и чай или кофе с сахаром...), мучного, гарниров. Лучше исключить вечернюю еду вообще. Но если вечером была тренировка, то предпочтительно сочетание белковой пищи и овощей, например, это может быть куриная грудка с огурцами, помидорами без сметаны и майонеза.

4. Постарайтесь свести к минимуму животные жиры и в течение дня меньше потреблять любых жирных продуктов.

5. Не забывайте про воду – главный компонент питания. 2–3 л в день – это минимум. Во время тренировки каждые 15 минут выпивайте по 125 мл воды.

Денис СЕМЕНИХИН, менеджер фитнес-клуба “GOLD'S GYM”





Три внука НЮЧИ

“Из всех путешествий, уготованных нам жизнью, самое важное и интересное – отправиться внутрь себя самого”, – заметил как-то Федерико Феллини. Совершить такое путешествие несложно, стоит только отправиться внутрь наших снов! В природе снов “разобрались” еще древние греки. Оказывается, у богини ночи Никты есть сын – Гипнос. Он – “начальник” сновидений. Дело это хлопотное, поэтому Гипнос организовал “семейное предприятие”: один его сын – Морфей – навевает сладостные сны, другой – Фантаз – вызывает причудливые сказочные грезы, а третий – Фобетор – властелин мучительных ночных кошмаров. Три внука ночи правят снами.

ТОЛЬКО МОРЖАМ НИЧЕГО НЕ СНИТСЯ...

Вот что говорит о сновидениях святой Симеон Новый Богослов: “Чем душа занята и о чем говорит наяву, о том мечтает и философствует она и во сне: проводит весь день в заботах и делах человеческих, об них же суетится она и в сновидениях; если же все время поучается в делах божественных... то и во время сна она входит в них же и умудряется видениями”. По мнению богословов, сны характеризуют чистоту нашей души. Бывает, что наяву человеку претит какой-нибудь грех, а во сне он с удовольствием в нем участвует. Это значит, что духовное очищение пока поверхностно и придется еще много работать над собственным моральным обликом.

Иное мнение у науки. Оказывается, мозг не выключается полностью, стоит нам смежить веки. Перегруженный за день обилием впечатлений, ночью он систематизирует полученную информацию, выбрасывает “мусор”, оставляя лишь нужное. Перегон дневной информации по каналам мозга и порождает сновидения. Происходит это в особые периоды “быстрого сна”, занимающие около четверти всего времени ночного отдыха. Чаще эти периоды бывают под утро, ближе к пробуждению.

Сновидения посещают всех, в том числе и животных (под вопросом лишь только моржи и тюлени: полушария мозга спят у них поочередно). Неправда, что есть люди, которым никогда ничего не снится. В ночных “приключениях” участвуют все – от младенцев до глубоких стариков, но не все свои сны запоминают. Прочнее всего впечатывается в память самое последнее сновидение, еще лучше, если во время него вы хоть на мгновение, но просыпались (вспомните утреннее: ну вот, разбудили, такой шикарный сон досмотреть не дали!).

ГЕНИЯМИ СТАНОВЯТСЯ ПО УТРАМ

От чего же зависят сюжеты наших снов? “Сценаристами” выступают психические и физические факторы, действовавшие на человека в течение дня, а также сигналы от внутренних органов и “следовые раздражители” – сохранившиеся в подсознании отголоски былых переживаний. Как выразился наш соотечественник физиолог Иван Михайлович Сеченов: сновидения – это “небывалые комбинации бывалых впечатлений”. Каким бы фантастичным ни было сновидение, все его элементы по отдельности хорошо объяснимы: что-то было с нами, о чем-то мы слышали или читали.

Впечатления во сне перемешиваются, складываясь в причудливые узоры, – совсем как в детском калейдоскопе. У химика Дмитрия Ивановича Менделеева “бывалые” впечатления сложились в знаменитую Периодическую таблицу химических элементов, физику Нильсу Бору во сне привиделась модель атома, Александру Флемингу приснилась формула пенициллина, а Альберт Эйнштейн создал некоторые элементы своей теории относительности, сладко посапывая под одеялом. Еще интереснее было с химиком Кекуле. Он пытался открыть формулу бензола, и ночью ему приснилась свернувшаяся колечком змея, которая подняла голову и злобно зашипела на ученого. Утром формула бензола была открыта. Оказалось, что она представляет собой колечко с торчащей вверх “головкой”. Вот тебе и змея!

Способность увидеть во сне то, о чем думаешь наяву – вовсе не прерогатива гениев. Если вы напряженно размышляете над какой-нибудь проблемой, а верное решение все не приходит, вспомните, что утро вечера мудренее, и ложитесь-ка почи-





вать. Не исключено, что озарение случится именно ночью, и утром вы проснетесь уже твердо зная, как нужно поступить.

ТО, ЧТО ДЛЯ РУССКОГО ХОРОШО, ДЛЯ КИТАЙЦА – НЕСЧАСТЬЕ

Тысячелетиями люди во всем мире занимались толкованием снов, пытались узнать тайны судьбы, расшифровать заложенные в ночных видениях предостережения на будущее.

Церковь учит, что сновидения избраны Творцом для общения с особыми людьми – пророками и святыми. А вот простым мирянам лучше снам не доверять: оказывается, демоны легче проникают в сознание человека именно ночью.

В обмане людей силы зла могут быть чрезвычайно изобретательны, о чем свидетельствует случай, будто бы произошедший в древности с одним благочестивым монахом. У того была лишь одна слабость: доверял ночным видениям. Сначала сатана навевал ему безобидные сны, которые всегда сбывались. Когда же старец уверовал в справедливость своих сновидений, сатана наслал на него такой коварный сон, что проснувшись, монах тут же изменил своей вере, за что, конечно же, скоро поплатился.

Поэтому святые отцы запрещают придавать снам какое-либо значение, а тем более пересказывать их другим, чтобы не распространять среди людей опасные бесовские наваждения. Исключения делаются лишь для крепких в вере духовных старцев, которые смогут разъяснить простому человеку истинное значение его сновидения.

Отличился на поприще толкования снов и отец психоанализа – Зигмунд Фрейд. Знаменитый врач чуть ли не во всем на свете видел сексуальную подоплеку. Сны Фрейд считал царством подсознания, когда человека захлестывают тщательно подавляемые в дневное время тайные желания и комплексы. Что бы ни приснилось, во всем, с фрейдистских по-

зиций, можно разглядеть сексуальные символы. Увидели во сне огурец? Понятно, что у вас на уме. Приснился персик? Еще хуже. Поскольку превратный смысл можно придать чему угодно, всерьез верящие во фрейдистское толкование снов рискуют заработать невроз на почве постоянных угрызений совести. Тем более что, чем невиннее сон, тем, по Фрейду, более сильные сексуальные желания он скрывает. Тому, кто хочет получать от своих снов удовольствие, стоит пореже прибегать к фрейдистскому толкованию сновидений.

Лучше уж обратиться к сонникам, но только к тем, что составлены по поверьям своего народа. В разных частях света одни и те же сны означают разное: то, что русскому сулит удачу, для китайца означает несчастье, и наоборот. Здесь нет уступки суевериям: люди одного племени мыслят похоже, поэтому образы снов у них связаны с одними и теми же объектами земного мира.

Вы не доверяете сонникам? Считаете разговоры о значении снов пустой тратой времени? Не торопитесь. Если ночные видения вызывают тревогу, нужно найти возможность скорректировать их сюжеты. Легче всего это сделать – выговорившись. Рассказывая свой сон, мы снова переживаем его, но уже по-другому – более трезво, словно бы насмехаясь над ночными передрыганиями. Особенно полезно делиться содержанием кошмарных снов. К примеру, снится, что за вами погоня. Если подобный сон повторяется регулярно, то хоть не засыпай. Снизить страх перед кошмарным сновидением можно, рассказав о нем тактичному собеседнику. А чтобы победить наваждение, перед засыпанием внушите себе, что стоит только за вашей спиной раздаться шагам злобных незнакомцев, вы не побежите от них сломя голову, а повернетесь и потребуете от злодеев ответа: что им, в конце концов, нужно? Психологи утверждают, что это помогает: хулиганы из царства Фобетора ведут себя столь же трусливо, что и их двойники в реальной жизни.

Не только душевные переживания влияют на содержание сновидений. Ночью проявляются проблемы со здоровьем, которые в дневной суматохе организм просто «не замечает». Не в порядке легкие? Не удивляйтесь, если приснится, что на вас напал коварный ночной душитель. «Шалит» желчный пузырь? Вполне может пригрезиться, что вы подверглись натиску полчища муравьев, от прикосновения лапок которых тело так и зудит. Просто переели на ночь? Неудивительно, если в ночном видении вы представите шахтером, которого завалило горной породой. Заснули в неудобной позе, поджав ногу? Как тут не присниться, что вы попали в руки инквизиции и на вас примеривают испанский сапог?

На содержание снов влияет и возраст. Если вы юны, то вам не избежать снов эротических. У девушек их сюжеты более размыты и невинны, а юноши часто смотрят довольно жесткое «кино». Никаких упреков в тайной распущенности здесь не должно быть: эротические сны – всего лишь этап в развитии сексуальности.

Содержание сновидений настолько связано с состоянием нашей телесной оболочки, что Гиппократ даже советовал по снам ставить диагнозы. Сейчас у медицины есть более действенные диагностические средства, но проанализировать свои сновидения на предмет возможной «телесной» подоплеку лишним не будет.

ВЕЩИЙ СОН, А В НЕМ НАМЕК...

Особенное дело – вещие сны. Если у кого-нибудь хоть раз в жизни такой сон сбывлся, вера в силу ночных пророчеств становится непоколебимой. Тысячелетиями люди трепетали перед вещими снами, а вот современная наука им совсем не удивляется. Предположим, вам снится, что будильник подвел, вы проспали, мчитесь на работу, не успеваете, и строгий начальник вас за это ругает. Наутро так и происходит, и вы уверены: вот она – сила вещего сна! Не спешите, давайте-ка лучше разберемся. Будильник у вас никудашный (то звонит, то не звонит), и вы это знаете. Вечером вы устали, и шансов самостоятельно проснуться вовремя нет – это тоже хорошо вам известно. Если вы проспите, то выедете из дому позже и точно простояте полчаса в пробке – это понятно. Ну а на работу вы уже неоднократно опаздывали, и грозный шеф не раз метал громы и молнии. Так что ночью мозг просто достроил ситуацию до логического конца, и все. То, что вы проспите именно на следующее после вещего сна утро, – случайность. То, что это обязательно случится, коли вы не купите новый будильник, – закономерность. Никакой мистики! Вещие сны не повод для фатализма, а тонкий “намеки”: не стоит ли что-либо изменить в своей жизни, чтобы они посещали вас реже?

СНОВИДЕНИЯ XXI ВЕКА: НОВЫЕ “ТЕХНОЛОГИИ”

Недаром говорят, что нам не нужны психоаналитики: их роль с успехом выполняют старушки у подъезда. Они и значение всех снов наизусть знают, и растолкуют их на высоком профессиональном уровне. Однако ритм современной жизни почти исключает возможность такой неспешной беседы. Но свято место пусто не бывает: место бабушек занял ... Интернет. Да-да, в мировой паутине есть сайты, куда вы можете послать свой сон, и знатоки дадут ему объяснение. Польза от толкователей снов из Интернета двойная: во-первых, сон можно отправить на сайт в удобное вам время, а во-вторых, вы остаетесь совершенно анонимным, что исключает всякие моральные неудобства.

Сайты, занимающиеся толкованием снов, пользуются необыкновенной популярностью: проблем у современного человека много, и все они сказываются на содержании сновидений. У многих из тех, кто обращается на такие сайты, сновидения содержат что-нибудь страшное или мистическое. Действительно, если ночью посетят Морфей или Фантаз, вряд ли мы будем против, но визит нежданного Фоботора мало кому придется по вкусу. Приятное сновидение – это и отдых, и своего рода развлечение. Утро после хорошего ночного “кино” всегда радостное, а после просмотра “ужастика” чувствует себя отдохнувшим далеко не каждый.

Но может ли наше сознание изменить содержание снов? Оказывается – да: нужно только хорошенько настроиться. По-другому это называется техникой осознанного сновидения. Чтобы провести ночь в объятиях Морфея или Фантаза, знатоки метода осознанного сновидения советуют усвоить практику каждодневного контроля засыпания – из бодрствования переходить непосредственно в сон, минуя дрему. И обязательно внашивать себе, что сновидение будет приятным и счастливым.

Вот что снится тем, кто в совершенстве овладевает техникой осознанного сновидения. Мир вокруг ярок, залит светом, красив. Пейзажи, люди, животные умиротворены, радуют глаз. Вы улыбаетесь и видите улыбки в ответ. В пространстве сна разлиты покой и нега. Ангелы и добрые драконы парят над землей, в воде играют веселые русалки... Спокойной ночи и – приятных снов!

Денис КОВАЛЕВ, врач

«ОСТАНОВИТЬСЯ, ОГЛЯНУТЬСЯ...»

Современная жизнь расслабиться не дает. Напряженная, требующая держать «марку» служба, заботы и домашнее хозяйство, недуги престарелых родителей, транспорт с его толчеей и духотой... Все скручивается в тугую клубок, нещадно пожирающий силы и время. О поездке к морю, неспешном раздумчивом деревенском уединении приходится только мечтать. Многие забыли когда по-настоящему отдыхали, — некогда!

Даже самые стойкие и уравновешенные не в состоянии выдержать таких темпов — и в результате психологическое перенапряжение. Кажется, дотронулся ненароком — и «полетят искры». Ни на минуту не оставляют внутренние тревога и беспокойство. Постоянный спутник — бессонница. О какой адекватной реакции на те или иные жизненные ситуации может идти речь в подобном состоянии? Ком обид и непонимания растет. Простые бытовые, рядовые производственные проблемы перерастают в конфликтные, грозящие принять затяжной характер. И тогда...

Найдите в себе силы вовремя остановиться, не доводите все до крайности. В результате стойкого нервного перенапряжения ухудшается память, еще больше усугубляется тревога. Могут развиваться депрессия, желудочно-кишечные, различные кожные заболевания. На нервной почве «скачет» артериальное давление, начинаются неполадки с сердечно-сосудистой системой.

Каждый ищет свой способ выхода из критической ситуации. Ежедневная зарядка, душ, прогулки на свежем воздухе, конечно, необходимы, однако нередко без лекарственной поддержки не обойтись. Популярными травяные сборы, к сожалению, не всегда эффективны. Чтобы добиться результата, их надо пить долго. Различные синтетические седативные препараты действуют быстро, но... вызывают привыкание и требуют постоянного увеличения дозировки. А кроме того, многие из них обладают снотворным действием, могут сказаться на работе печени, желудка...

Идеален в этом плане НОВО-ПАССИТ. Созданный специалистами чешской компании «Галена», он сочетает в себе мягкое действие лекарственных растений с эффективностью фармацевтических препаратов. В основе НОВО-ПАССИТА — экстракты валерианы, хмеля, Melissa, боярышника, страстоцвета и бузины. Их действие ограничено сочетается с гвайфенезином, который приносит успокоение, устраняет чувство стресса, тревоги, внутреннего дискомфорта, расслабляет, снижая тонус мышц.

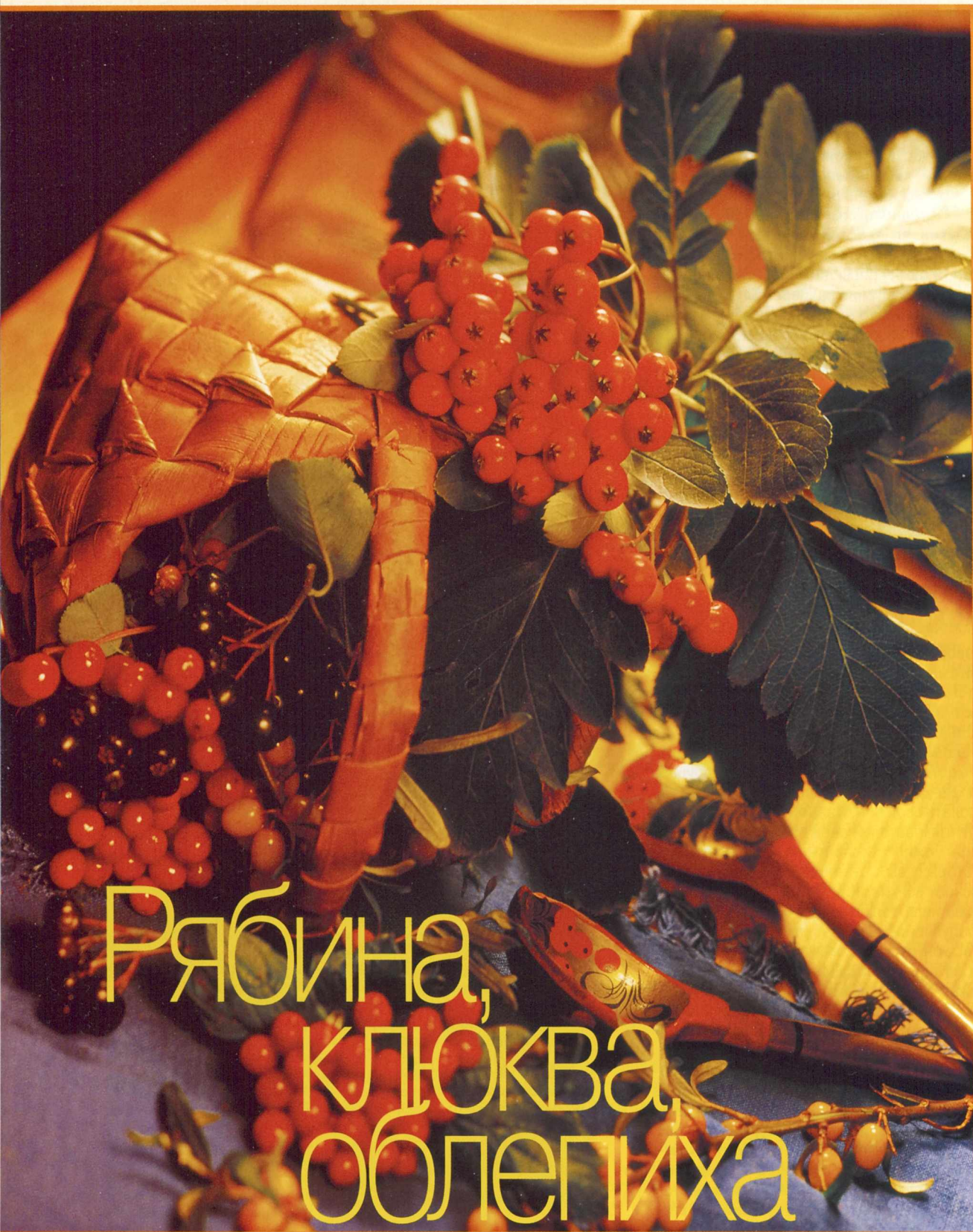
Принимая это лекарство в течение дня, вы избавитесь от нервозности, будете спокойны и работоспособны — оно не вызывает сонливости. К НОВО-ПАССИТУ нет привыкания, и даже при длительном приеме первоначально назначенная врачом доза остается долго эффективной.

Препарат незаменим при внезапно возникших стрессовых ситуациях. Хорошее успокаивающее действие оказывает даже его разовый прием. При регулярном применении страх и тревога покинут вас уже через несколько

дней, улучшится память и внимание. Новая форма НОВО-ПАССИТА — таблетки — создает дополнительные удобства в применении препарата.

М. АЛЕКСЕЙКИНА





как составные части
ОСЕНИ

То, что эти ягоды полезны, знает, наверное, каждый. Но чем конкретно? Об этом мы решили расспросить кандидата медицинских наук, научного сотрудника клиники лечебного питания Института питания РАМН Михаила ГУРВИЧА.

СЪЕСТЬ И НЕ ПОМОРЩИТЬСЯ

В свежем виде плоды клюквы очень полезны тем, у кого низкая кислотность желудочного сока. Людям с высокой кислотностью ее лучше употреблять в переработанном виде.

При регулярном употреблении клюквы за счет высокого содержания в ней фенольных соединений укрепляются и становятся эластичнее кровеносные сосуды, организм лучше усваивает витамин С. Вот почему клюква полезна гипертоникам, а также при атеросклерозе.

Клюквенный морс не только отлично утоляет жажду, но и облегчает состояние при лихорадках, а также является вспомогательным средством при лечении инфекционных заболеваний почек и мочевыводящих путей.

Эта болотная ягода способна противостоять и многим опасным микробам. Еще в XIX веке русский врач Г. Горянский обнаружил, что сок клюквы на возбудителя холеры действует сильнее, чем карболовая кислота (фенол).

А кому клюкву нельзя? Повторюсь: тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, имеет проблемы с печенью. Не просто "нельзя" – противопоказано, особенно в свежем виде. Не стоит увлекаться клюквой и гипотоникам, а также людям с пониженной свертываемостью крови.

Клюква, пожалуй, самая богатая ягода для заготовок. От порчи ее предохраняет высокое содержание

бензойной кислоты. Есть в ней к тому же и лимонная, яблочная, хинная, щавелевая, усоловая кислоты – в общей сложности до 3,8 г на 100 г плодов. Чаще всего запасают клюкву протертую с сахаром, для чего вымытые и просушенные ягоды пропускают через мясорубку и смешивают с песком (на 1 кг плодов 1,5–2 кг сахара). Хранят в холодном месте.

НЕ НАВРЕДИТЕ СЕБЕ... ОБЛЕПИХОЙ

Если облепиху собрать после первых заморозков, когда мякоть теряет горчинку, то ягода вполне оправдывает данное ей в Сибири название "сибирский ананас". Правда, ее плоды легко деформируются, поэтому сохранять их лучше всего в замороженном виде. Врачи считают, что облепиха и сок из нее – хорошее средство для профилактики и лечения авитаминоза. Ягоды без косточек консервируют с сахаром в пропорции 1:1.

Самый же эффективный продукт переработки семян и плодов облепихи – масло, в котором много каротина, витамина Е, есть витамин F, регулирующий обмен веществ. В эпоху дефицита, когда промышленное облепиховое масло можно было достать лишь по блату или через "кремлевку", оно считалось чуть ли не панацеей от всех болезней. Средство и впрямь отличное – заживляет различные раны, снимает воспаление, успокаивает боль, имеет противовосклеротическое действие, помогает при язве желудка, облегчает последствия лучевой терапии. И хотя теперь оно есть почти в каждой аптеке, лечить им все подряд не стоит. Облепиховое масло может навредить при холецистите, панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы, вызывать обострение колита со склонностью к поносам. К тому же, хотя и редко, но встречаются люди с повышенной чувствительностью к облепихе и продуктам из нее.

РЯБИНА КРАСНАЯ, РЯБИНА ВЫЗРЕЛА...

Терпкость и горечь рябины обычно теряют после первого морозца. Вот тогда-то и можно ее запастись. Но с одним условием: дерево не растет прямо у шоссе или поблизости от промышленных предприятий. Если в свежем виде плоды рябины кажутся вам горьковатыми, "подключите" сахар: кто пробовал, знает – рябиновые компоты, варенье, желе и наливки имеют очень приятный и своеобразный вкус. Все это не только десерт – настои из высушенных ягод помогают как мягкое слабительное, мочегонное и кровоостанавливающее средство, а также при заболеваниях легких и ревматизме.

Заготовки из близкой родственницы – рябины черноплодной делают в это же время. В ее кисло-сладких, несколько терпких плодах наряду с органическими кислотами содержится много витаминов и каротин. Практически все они хорошо сохраняются до весны. Черноплодка и продукты ее переработки возбуждают аппетит, повышают кислотность желудочного сока, а кровяное давление, наоборот, снижают. Причем у тех, кто гипертонией не страдает, употребление ягод на давление не влияет. Как вспомогательное лечебное средство черноплодка применяется при сахарном диабете, почечных недугах, некоторых заболеваниях кожи. Рябиной – и красной, и черноплодной – не следует особенно увлекаться людям с повышенным показателем протромбина в крови. Противопоказаны эти ягоды и их соки при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также тем, у кого гастрит с повышенной кислотностью.

Подготовила
Ольга ВЛАДИМИРОВА

Клюква, пожалуй, самая богатая ягода для заготовок

ХОЛИН:

Вовремя вспомнить

Медики обеспокоены распространением среди людей, перешагнувших сорокалетний рубеж, болезни Альцгеймера, вызывающей полную потерю памяти и распад личности.

Последние исследования показали: противостоять развитию трудноизлечимого заболевания способен витамин группы В – холин, заботящийся о работоспособности клеток головного мозга.

Круг его обязанностей

- ◆ Необходим для образования передатчика нервных импульсов – ацетилхолина, активизирующего деятельность головного мозга и позволяющего сохранить ясную память до глубокой старости,
- ◆ помогает сердцу биться спокойно и ровно, нормализует ритм его сокращений,
- ◆ активизирует работу печени и почек,
- ◆ снижает уровень холестерина в крови, оказывает бла-

готворное действие на кроветворение,

- ◆ принимает активное участие в жировом обмене,
- ◆ укрепляет иммунную систему, повышая сопротивляемость организма инфекциям.

Витамин-норма

В среднем – 3 г в день. Потребность в холине увеличивается при тяжелой физической и умственной работе, интенсивных занятиях спортом, большом нервно-психическом напряжении, во время беременности и кормления грудью.

Основные источники

Особенно богат холином яичный желток. Хорошие поставщики витамина – говяжье мясо и печень, рыба, творог, сыр, подсолнечное масло, фасоль, горох, соя, капуста, шпинат, пивные дрожжи, пропущенные зерна пшеницы.

Витамин-подробности

Организм сам способен производить “памятливый” витамин из аминокислоты – метионина, содержащегося в мясе, рыбе, сыре, яйцах.

Витамин-кухня

◆ В вашем рационе должно быть в достатке белков, витамина В₁₂ (говяжье мясо, печень, сыр), фолиевой кислоты (творог, шпинат, капуста), необходимых для производства и усвоения холина.

◆ Не налегайте на жирную пищу: на ее переработку понадобится немало этого ценного для организма вещества.

◆ Чтобы уменьшить дефицит витамина, продукты храните в прохладном, сухом и темном месте, а скоропортящиеся – в холодильной камере; не держите блюда на огне долго и не готовьте много еды про запас.

◆ Холин лучше усваивается из яиц, сваренных всмятку, чем вкрутую.

Дефицит и избыток витамина

Может возникнуть, если вы любите жирную пищу, игнорируете продукты, богатые белками, витамином В₁₂, фолиевой кислотой, подолгу сидите на диете, часто нервничаете, хронически переутомляетесь.

Дефицит витамина грозит и тем, кто страдает заболеваниями печени и почек.

Забывчивость, рассеянность, раздражительность, подавленное настроение, головная боль, шум в ушах, бессонница, нарушение деятельности печени и почек оповестят вас о недостатке холина. Как можно быстрее посетите лечащего врача, который поможет вывести организм из витаминного кризиса.

Только своевременное лечение основного заболевания, рациональное питание, регулярный прием витамин-содержащих препаратов предотвратят развитие гиповитаминоза.

Токсичное действие холина на организм учеными пока не выявлено.

М. ГУРВИЧ,
кандидат медицинских наук,
Ирина КЛИМОВСКАЯ

Ешьте и радуйся жизни

Знаете, что стоит делать почаще дождливой хмурой осенью?

Создавать себе радужное настроение, “пригласив” в свою тарелку оранжевые и желтые продукты, которые своим солнечным цветом зарядят энергией, поднимут жизненный тонус. Попробуем?

МЮСЛИ “ПОГОЖИЙ ДЕНЕК”

Состав:
(на 4 порции)
1 манго,
200 г обезжиренного
творога,
литр молока,
кукурузные (овсяные)
хлопья по вкусу,
чайная ложка
лимонного сока,
сахар по вкусу



Пусть ваш новый день начнется с аппетитного и питательного завтрака, на приготовление которого понадобится всего 5–10 минут. Экзотический фрукт манго, излюбленное лакомство народов Востока, сделает блюдо пикантным и праздничным. К тому же в плодах манго много глюкозы – чудесного тонизирующего средства, обеспечивающего приток энергии. Попробуйте “Погожий денек”: это так вкусно и ново – просто восторг!

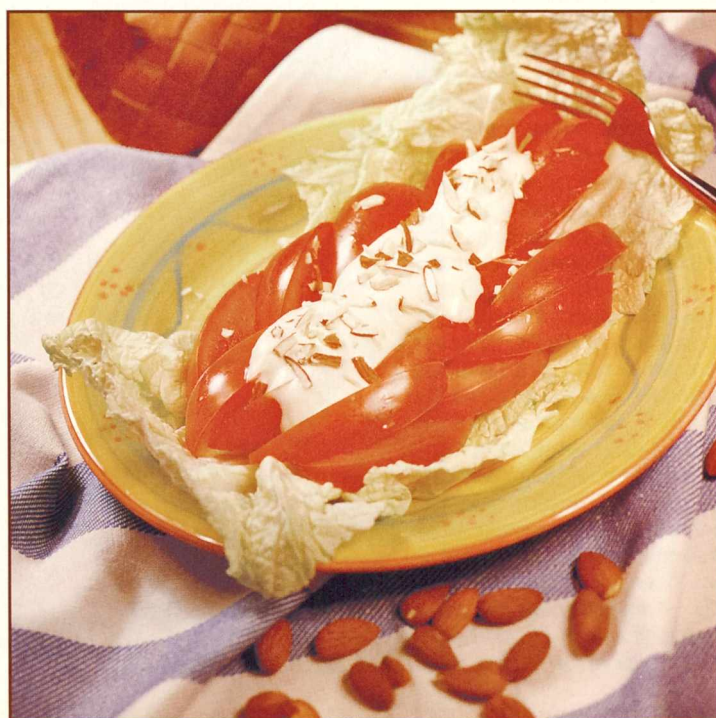
Смешайте творог с 4 столовыми ложками молока, лимонным соком и сахаром. Разложите смесь по тарелкам, сверху – кукурузные (овсяные) хлопья. Помойте манго и удалите из него косточку. Мелко нарежьте фруктовую мякоть и выложите на хлопья. Залейте “Погожий денек” оставшимся молоком.

САЛАТ “ЛУЧИСТЫЙ”

Состав:
(на 4 порции)
кочан
китайского салата,
4 крупных хурмы,
50 г сметаны,
50 г майонеза,
100 г очищенного
миндаля

В октябре порадует своим нежным вкусом дивная хурма. Густой темно-оранжевый цвет кожицы, засушенный хвостик – “приметы” зрелого, не вяжущего плода с сочной и сладкой мякотью. Смело покупайте такую хурму: в ней много магния и йода, благотворно действующих на центральную нервную систему и щитовидную железу, – творцов нашего “солнечного” самочувствия.

Замочите миндаль на 2–3 часа, затем слейте воду и измельчите зерна. Промытые и отделенные от кочана листья салата фигурно разложите на 4 тарелки. Вымытую хурму аккуратно нарежьте дольками, удалив из сердцевины косточки. Дольки-дуги разместите в центре салатной зелени. Смешайте майонез со сметаной и полейте им закуску. Украсьте блюдо миндалем.



ПОМИДОР “ВЕСЕЛЬЧАК”

Состав:
(на 2–4 порции)
4 средних плотных помидора,
100 г консервированной кукурузы,
1 луковица,
100 г брынзы,
пучок петрушки,
2 зубчика чеснока,
2 столовые ложки оливкового масла



Именно красный цвет помогает встрепенуться, избавиться от усталости и депрессии. Фаршированный помидор не только красное, но и классное блюдо, богатое витаминами А, С, группы В, железом, кальцием, фосфором.

Его можете подать горячим на второе или, охладив, на закуску.

Срежьте тонкий кружок с вершины каждого помидора (со стороны плодоножки), аккуратно чайной ложкой выньте мякоть. Обжаренный на оливковом масле лук смешайте с кукурузой, размятой до однородной массы брынзой, мелко нарезанными петрушкой и чесноком. Полученной смесью нафаршируйте помидоры, затем поместите их в смазанный маслом сотейник (может выручить и маленькая форма для пирога, кекса). Запекайте блюдо в духовом шкафу при умеренной температуре около 20 минут. Перед подачей на стол разукрасьте помидор майонезом, сделайте из укропных веточек шевелюру, из нарезанной вдоль морковки – оттопыренные уши. Разве не смешно?!

ПЮРЕ “СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК”

Состав:
(на 2 порции)
для пюре –
250 г тыквы,
50 г молока,
сахар и соль по вкусу.
Для соуса бешамель –
25 г молока,
5 г картофельной (пшеничной) муки,
соль,
молотый перец по вкусу



Многие хозяйки не выказывают особой любви к тыкве, считая ее обыденным овощем. А напрасно! Ученым из Чикагского центра по исследованию и лечению обоняния и вкуса удалось установить, что запах вареной тыквы создает приподнятое настроение. Выходит, не такая уж простушка эта оранжевая толстушка. Приготовьте из нее легкое диетическое пюре, заправив пикантным французским соусом бешамель.

Очищенную от кожуры и семечек тыкву нарежьте кубиками, поместите в кастрюльку и, залив молоком, варите на умеренном огне до образования однородной массы. Остудите массу и протрите через сито (дуршлаг), добавив соль и сахар. Готовое пюре хорошенько перемешайте с соусом бешамель (разведите муку в столовой ложке холодного молока, процедите, затем влейте в горячее молоко, поперчите и доведите до кипения, непрерывно помешивая).

Ирина КЛИМОВСКАЯ

Капуста — ХИТ СЕЗОНА

Ни затяжные дожди, ни даже ранний иней, заискрившийся поутру на ее крутых бочках, не испортят на грядке белокочанную капусту – любимцу Европы, Америки и Азии вместе взятых. Только сочнее и белее станет.

Одну из самых приятных похвал капуста заслужила из уст Пифагора, который заявил: “Этот овощ поддерживает бодрость духа и веселое настроение”. А профессор Н. Н. Аничков из Петербурга в начале XX века экспериментальным путем доказал: белокочанная капуста может побороться с такими врагами человечества, как гиперхолестеринемия и атеросклероз. Вот откуда взялись истоки бодрости духа и веселья!

Еще капуста полезна тучным и склонным к полноте. Низкая калорийность капустного салата (всего 26 ккал на 100 г) не позволит образоваться ни капле лишнего жира, и съесть его можно, сколько захочется. Кроме того, процесс отложения в организме жиров замедляет и содержащаяся в белокочанной капусте винно-каменная кислота.

Если дома есть соковыжималка, готовьте капустный сок. Специалисты считают, что при той рафинированной пище, которую мы едим, практически у всех людей есть те или иные “неполадки” в желудочно-кишечном тракте. Сок свежей капусты принесет пользу всем! Выпивайте по половине стакана свежего теплого сока дважды в день: утром натощак и перед ужином – не пожалеете!

В дело могут пойти и выжимки. Во-первых, это полезная клетчатка, используйте ее для диетических капустных котлет. Во-вторых, в капустных волокнах содержится особое вещество – лизоцим, обладающее бактерицидными свойствами. Вот почему коже, на которой есть ранки или раздражение, полезны обертывания капустной кашицей – положите ее тонким слоем и прибинтуйте на 20–30 минут. А капустные компрессы из тех же выжимок (их держат дольше – часа полтора) в течение 2–3 дней помогут усмирить боль в горле при ОРВИ и фарингитах.

Целые капустные листья издавна использовались в народной медицине как средство от мигрени – мучительной головной боли, не щадящей более половины представительниц прекрасного пола, на какой бы ступени социальной лестницы они не находились. Мучительный приступ, как

правило, не снимается никакими болеутоляющими средствами. А вот разбитые молотком толстые “оконечности” капустных листьев могут помочь. Их прикладывают к вискам и ко лбу, завязывая платком, а через час меняют на новые.

Выручит капуста и тех, кто страдает частыми запорами. Клетчатка, из которой на 70% состоят капустные листья, действует на стенки кишечника подобно щетке, забирая с собой гнилостные и болезнетворные микроорганизмы и способствуя улучшению перистальтики кишечника. Потрясающий эффект будет, если

возьмете за правило есть капустные блюда ежедневно!

ОСОБОЕ КАПУСТНОЕ СОСТОЯНИЕ

Неизвестно, кто и в какой стране сделал это впервые, но квашеная капуста – национальное блюдо и русских, и китайцев, и корейцев, и индийцев.

Правда, у приверженцев некоторых оздоровительных систем в наше время появилось противоположное мнение относительно пользы квашеной капусты... но с ним можно поспорить! Уж в русских деревнях квашеная капуста бывала на столах каждый

день – заготавливали ее бочками, и всегда считалась она здоровой пищей.

Дело в том, что процесс квашения обеспечивает особое молочнокислое брожение, надежно “консервирующее” даже витамины! Вот почему в капусте, заквашенной осенью, до самой весны отлично сохраняются все полезные вещества, которыми она богата в свежем виде: аскорбиновая кислота, витамины группы В и витамин U – прекрасное профилактическое средство против язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, витамин U поможет справиться с осенней подавленностью и убережет нервную систему от последствий стрессовых ситуаций.

Лучшее время для закваски – октябрь. Именно тогда поздние сорта белокочанной созревают окончательно.

3 совета покупателям квашеной капусты:

◆ На рынке даже не останавливайтесь у полиэтиленовых бачков или ведер – неизвестно, предназначены ли они для хранения продуктов питания. Самые безопасные емкости для квашеной капусты – деревянные кадушки, эмалированные емкости и стеклянные банки.

◆ Покупая расфасованную “квашенку” в супермаркете, выбирайте тот пакет, где есть рассол – во-первых, он сам по себе очень полезен, а во-вторых, в капусте, оказавшейся без рассола, быстрее разрушается витамин С.

◆ И, наконец, покупая – пробуйте! Лучшая квашеная капуста – не соленая, а слегка кисловатая, вызревшая – без “преснишки”, освежающая, хрустящая и не мягкая.

Лилия МИЛИЦКАЯ



Сладкая жизнь

в хрустящей обертке

Продавцы знают: летом шоколадные батончики народ покупает мало. Зато осенью наступает пик продаж этого товара. Люди всех возрастов: дети, студенты, пожилые, разного социального статуса – от домохозяек и “белых воротничков” до серьезных бизнесменов и политиков – хотят “сладкой жизни” в хрустящей обертке, а именно – шоколада. Медики находят этому научные объяснения.

СЪЕЛ – И ПОРЯДОК!

Первая из причин нашей “осенней” любви к шоколаду проста, как плитка. Стоит съесть несколько кусочков, и настроение улучшается. Разгадка – в эндорфинах, гормонах удовольствия, которые выделяются, когда мы едим шоколад. Недаром у многих есть привычка “заедать” неприятности сладким – в частности, шоколадкой. Кстати, исследователи пришли к выводу, что быстрее поднимает настроение горький шоколад. Почему? В нем больше масла какао, которое содержит феналанин, а действие на организм этого вещества сравнимо с... влюбленностью. Молочный шоколад содержит в основном сахар и жиры и всего 10–20% какао, а вот в горьком шоколаде его – 50–70%.

Современная плитка шоколада может содержать несколько сотен ингредиентов, причем его вкус, по мнению специалистов, определяют 40–50 из них. Но есть один компонент, без которого шоколад немислим – это масло какао. В некоторых странах вместо него используют жиры-заменители, что дешевле. У нас такая подмена запрещена ГОСТом.

Молочный шоколад был изобретен в Швейцарии специально для детей – чтобы уменьшить возбуждающее действие масла какао. Пористый шоколад придумали у

нас, в России. Что касается любимого многими белого шоколада, он, как и его коричневый собрат, делается на основе какао-масла, но без добавления тертого какао. В этом секрет белизны.

Срок годности горького шоколада – 6 месяцев, молочного – 3. Впрочем, известны случаи, когда он хранился гораздо дольше. На Северном полюсе нашли плитки, оброшенные путешественниками из группы Толля. Шоколад пролежал в вечной мерзлоте 60 лет и, как показала проверка в кондитерской лаборатории, нисколько не испортился!

Этот продукт, кстати, обожают во всем мире. Семь лет назад в Англии было основано Общество любителей шоколада. Взнос за пожизненное членство составляет всего 50 фунтов стерлингов. Члены Общества собирают любую информацию, оправдывающую их страсть к шоколаду, учатся разбираться в его сортах, участвуют в “шоколадных” ужинах и балах.

В Италии отмечается даже праздник шоколада. В прошлом году на Аппенинах его отметили грандиозной выставкой шоколадных скульптур. Из пяти шоколадных глыб (весом около тонны каждая), изготовленных кондитерами, скульпторы на глазах зрителей изваяли статуи – копии известных произведений искусства. Сколотые куски шоколада, конечно, без внимания не остались – их тут же расхватали...

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ... ШОКОЛАДОМ?

Шоколаду еще в XVIII веке приписывали способность излечивать лихорадку, катар желудка и даже продлевать жизнь. Впрочем, находились и скептики. Английский врач доктор Т. Джон, например, усомнился в лечебных свойствах лакомства, заявив, что для лекарства у него слишком приятный вкус.

Сегодня американские ученые предполагают, что этот продукт способен повышать иммунитет, а английские пришли к выводу: масло какао способствует снижению уровня холестерина в крови.

Так что это? Только лакомство или еще и лекарство?

Шоколад очень калориен (100 граммов его дают около 600 килокалорий, для сравнения: в 100 граммах говядины – около 160 килокалорий). Благодаря этому бывает достаточно плитки, чтобы восстановить силы после большой физической нагрузки. Не зря он всегда входил в пайки военных летчиков, геологов и полярников. Самый калорийный – белый шоколад – 618 килокалорий на 100 г, немного уступает ему молочный – 565, менее калориен – горький – 540 килокалорий.

Включать в рацион этот продукт (понемногу, разумеется) рекомендуют выздоравливающим после инфекционных заболеваний, тяжелых травм. И не только из-за его питательности, – шоколад содержит ценные минеральные вещества, богат калием и фосфором, имеются в нем натрий, кальций, магний, железо, витамины, необходимые для нормальной работы нервной системы, сосудов, – B₁, B₂, PP и другие.

В плитке шоколада (в зависимости от сорта) может содержаться витаминов группы B, железа, кальция и калия больше, чем в яблоке, стаканчике йогурта и ломтике сыра вместе взятых.

По мнению исследовате-

лучшает мозговую деятельность, активизируя эмоциональный центр.

КОМУ БАТОНЧИК НЕ ПО ЗУБАМ?

◆ Калорийность шоколада при пылкой к нему любви может обернуться лишним весом.

◆ Теобромин, который есть в любой плитке, относится к той же группе веществ, что и кофеин, и обладает возбуждающим действием. Поэтому не стоит есть шоколад на ночь.

◆ В шоколаде высокое содержание щавелевой кислоты. В небольшом количестве она необходима для нормального обмена веществ и имеется в организме каждого человека. При нарушении обмена веществ щавелевая кислота начинает накапливаться и вместе с кальцием "возводить" оксалатные кристаллы в почках и мочевыводящих путях. Поэтому тем, у кого, пусть даже в ранней стадии,

Массачусетского технологического института (США) после экспериментов на животных. Им добавляли в пищу порошок какао, и что же? Он не только не вызвал кариеса, но даже замедлял его развитие.

Причиной кариеса может быть содержащийся в шоколаде сахар, поэтому, съев конфету, надо почистить зубы или прополоскать рот.

От шоколада часто появляются прыщи.

Это неправда, а если и бывает, то лишь как индивидуальная реакция на различные добавки, содержащиеся в шоколаде. Американские врачи в течение нескольких недель давали большой группе подростков шоколад в таком количестве, что самые большие лакомки уже просто смотреть на него не могли. Никаких прыщей у ребят не появилось.



обнаружена мочекаменная болезнь, лучше шоколадом не соблазняться.

◆ Не рекомендуется часто есть шоколад, особенно темный, при склонности к мигреням, предпочтительнее в таких случаях белый, в котором какао меньше. Связано это с тем, что содержащийся в лакомстве танин обладает сосудосуживающим действием.

ВЕРИТЬ – НЕ ВЕРИТЬ?

От шоколада бывает кариес.

Вряд ли – такой вывод, по сообщению агентства "Экстра-пресс", сделали ученые

Шоколад вызывает запоры.

Вовсе нет, наоборот, благодаря содержащемуся в нем танину этот продукт усиливает перистальтику и способствует опорожнению кишечника.

Как отличить настоящий шоколад от "самозванца"? Прочитайте состав на упаковке: какао-масло отсутствует – значит, это "типичное не то". Натуральный шоколад и на вкус совсем другой – тает во рту, тогда как содержащий жиры-заменители вязнет в зубах.

Светлана РЯБУХИНА

**Шоколад
очень
калориен.
100
граммов
его
дают
около
600
кило-
калорий**

Мозги

на тарелке полезны не всем

ДОСТОИНСТВА “НИЖЕ ЧЕГО-ЛИБО”

Хоть и текут слюнки от одного перечисления этих блюд, все они готовятся из субпродуктов. Частичка “суб” означает в переводе с греческого “ниже чего-либо”, “неполноту качества”. Субпродукты называют иногда второстепенными продуктами убоя скота. На самом же деле пищевая ценность многих из них не уступает мясу. Взять хотя бы печень. О ее целебных свойствах знали еще древние египтяне. Авиценна рекомендовал сок печени – в пищу или мази – от куриной слепоты.

Если у вас низкий гемоглобин, врач наверняка посоветует вам есть печень. Это чемпион среди субпродуктов по содержанию легко усвояемого железа, есть в ней и необходимый для кроветворения витамин В₁₂. Имеются в печени и другие витамины группы В, витамин А, ценные минеральные вещества. Богата печень и гепарином – веществом, снижающим свертываемость крови, что делает ее полезной для профилактики тромбозов. Именно из этого органа получают лекарство с одноименным названием. Тем, кто хочет иметь пышную шевелюру, нужно есть побольше печени – на состояние волос благотворно влияют содержащиеся в этом продукте витамины и микроэлементы.

Печень, почки и сердце богаты полноценным белком. В этом не могут с ними соперничать такие субпродукты, как уши, губы, хвосты, любимые в народе за то, что из них получается отменный холодец. Застыть холодцу позволяют collagen и эластин – особые белки, при тепловой обработке превращающиеся в желатин.

Почки значительно отстают от печени по содержанию железа, но витаминов группы В в них почти столько же.

Сердце богато белками, витаминами, включая даже небольшое количество витамина С.

СУПЕРХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ СУБПРОДУКТЫ

Высоким содержанием фосфора, витаминов группы В выделяются мозги, а по содержанию холестерина они превосходят остальные субпродукты. Эксперты ВОЗ пришли к выводу: чтобы не спровоцировать развитие

атеросклероза, с пищей допустимо получать не больше 300 мг холестерина в сутки. Такое его количество содержится в 15 г свиных мозгов (вес – до кулинарной обработки), 110 г свиной печени или 230 г говяжьей, в 150 г свиных почек или в 100 г говяжьих. А

ведь мы “извлекаем” холестерин и из других продуктов животного происхождения (яйца, мясо, рыба, сливочное масло).

Много в субпродуктах, особенно в почках, печени, семенниках и языке, пуриновых оснований. В организме они превращаются в необходимую для обменных процессов мочевую кислоту, но при подагре и мочекаменной болезни, когда происходят нарушения в обмене, продукты, богатые пуринами, приходится ограничивать.

ИДЕТ БЫЧОК...

Если бы Авиценна жил в наше время, наверняка снабдил бы свои рекомендации примечаниями типа: луг, на котором паслась корова, чья печень попадет на ваш стол, должен быть далеко от шоссе и от объектов промышленного производства. Насколько далеко – вопрос сложный, экологи сегодня говорят о загрязнении тяжелыми металлами почвы за многие десятки километров от крупных городов. Ест себе бычок травку, а вместе с ней в его организм проникают кадмий, свинец и благополучно оседают не где-нибудь, а в почках и печени – органах, которым по должности положено очищать кровь от всяких нежелательных элементов. Мы же, в свою очередь,

можем получить свою порцию таковых в рассолонке с почками, почках по-русски или жареной печенке. Эти субпродукты не стоит есть слишком часто. Кстати, ни кулинарная обработка, ни длительное вымачивание не снижают количество

тяжелых металлов.

В нашей стране установлены предельно допустимые уровни загрязненности субпродуктов тяжелыми металлами, что при их соблюдении гарантирует безопасность. В Шве-

ции еще в 1981 году были изданы рекомендации потреблять печень свиней, телят не чаще 1–2 раз в неделю, почки – раз в неделю, а почки старого рогатого скота – не чаще 1–2 раз в месяц. Ограничения касались и печени, и почек диких животных.

У нас таких норм никто не вырабатывал, поскольку в недавнем прошлом считалось, что загрязнение окружающей среды – проблема исключительно загнивающего капитализма, а у нас с этим все нормально. Сейчас уже никто так не считает, но отечественных норм потребления субпродуктов все равно нет. Посему, думаем, не будет большим грехом ориентироваться на рекомендации шведов, славящихся заботой о своем здоровье.

ПОМОГУТ ЛИ МУЖЧИНАМ “ИСПАНСКИЕ ПОЧКИ”?

С субпродуктами издавна было связано множество мифов и предубеждений. Считалось, например, что содержащиеся в них природные гормоны могут оказывать влияние на потенцию. В прошлые столетия кулинары Западной Европы рекомендовали представителям сильного пола для восстановления “мужской силы” потроха птиц и “испанские почки” – поджаренные семенники молодых бычков. Вера в чудодейственность субпродуктов жива и поныне. В начале 90-х годов в прессе сообщалось о том, что существовало специальное производство консервов из семенников для работников ЦК КПСС – чтобы продлить “молодость” престарелых лидеров партии. Правда, совсем недавно было сделано предположение другого рода: мужчины сегодня потому становятся все более феминизированными, что в мясе и субпродуктах, которые они с большим удовольствием поглощают, содержится большое количество женских половых гормонов (они могут использоваться при выращивании животных и птицы для повышения продуктивности). На самом деле каких-либо глубоких исследований, позволяющих подтвердить или опровергнуть возможность воздействия на человека природных гормонов, присущих субпродуктам и другой пище животного происхождения, на сегодняшний день проведено не было.

Не раз высказывалось и такое мнение: испуг животных при забое приводит к накоплению в их тканях адреналина, что может вызвать избыток этого гормона и у едока, приводя его в агрессивное состояние. Этой точки зрения придерживаются многие вегетарианцы. В действительности адреналин и родственные ему вещества легко разрушаются при кулинарной обработке, поэтому трудно ожидать, что с мозгами и другими субпродуктами человек получит какую-то дозу адреналина. Тем более что ферменты пищеварительных соков и печени тоже разрушают этот гормон.

В. А. КОНЫШЕВ,
доктор медицинских наук,
Светлана РЯБУХИНА

Печень, почки и сердце богаты полноценным белком. В этом не могут с ними соперничать такие субпродукты, как уши, губы, хвосты, любимые в народе за то, что из них получается отменный холодец.

Высоким содержанием фосфора, витаминов группы В выделяются мозги, а по содержанию холестерина они превосходят остальные субпродукты.

У КОГО ЗАЧЕШЕТСЯ

Утепляемся. Дубленки и зимняя обувь еще впереди, а сейчас – колготки потеплее. Только вот какие лучше купить? В одной только Москве продается около 1000 моделей.

“бразильская попка”

СКОЛЬКО ДЕН НУЖНО ДЛЯ ТЕПЛА?

Решившись купить колготки с лайкрой, помните: информации о ее процентном содержании не может быть на отечественных изделиях – российские производители не имеют ни разрешения на использование этого волокна, ни специального оборудования для вплетения такой нити в пряжу. Так что если на “наших” колготках проставлен процент содержания лайкры, не верьте (надпись “ПА” или “РА” означает, что они сделаны из полиамида). Подделкой будут и те изделия, на упаковке которых значится 35 и более процентов содержания этого волокна: даже в колготках с лечебным эффектом его не более 30%.

Еще один важный показатель хороших колготок – количество “ден”. Так обозначается толщина пряжи: 5–10 ден – очень или просто тонкие колготки, 15–25 – средние или обычные, а от 30 до 90 ден – плотные или очень плотные (например, с хлопком). Последняя группа – это как раз осенне-зимний вариант. Их на прилавках великое множество. Отечественные хоть и радуют невысокой ценой, но из-за полного отсутствия лайкры растягиваются чуть не до ушей. Импортные же делятся на две группы. Самые дешевые – с плотностью до 50 ден. Их при бережном ношении хватает на весь

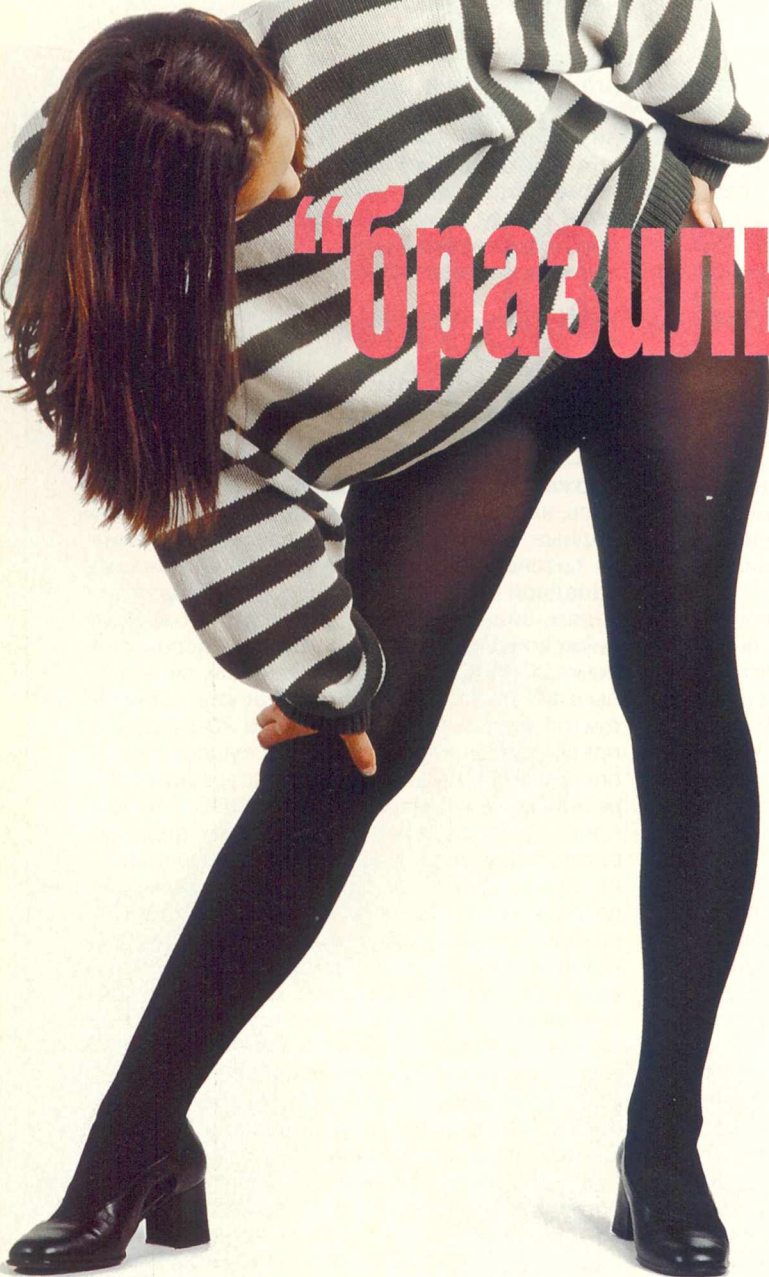
сезон. Но комфортно в этих колготках только в прохладную погоду – от мороза они защищают плохо.

Вторая группа – для наших “северных широт” – с добавлением хлопка, акрила или шерсти. Однако у всех типов колготок одно общее “слабое место” – быстро протираются на носке, пятках и бедрах. Выбирая между шерстью и акрилом, лучше предпочесть натуральное сырье. Но если на дешевой пачке или упаковке средней цены указаны 40, 50 или даже 90%, это, скорее всего, акрил или уж очень плохая шерсть. А если такие же цифры стоят на импортных, да еще дорогих, известных всему миру марках колготок, верить можно.

ЗДЕСЬ УТЯНЕМ, ТАМ ПОДЛОЖИМ

Три года назад неугомонные производители колготок ко всем прочим “прибамбасам” своих изделий присовокупили “эффект скафандра”. Теперь есть колготки, способные благодаря особой структуре – нити трубчатой – сохранять тепло в любой мороз. Обычно наличие этого новшества помечено на упаковке специальным рисунком.

Покупая колготки, нелишне обратить внимание и на их покррой – наличие ластовицы (желательно хлопчатобумажной) и сформированной по форме ноги основной части изделия. Сшиты же хорошие колготки – и на



мыске, и на торсе – плоским соединительным швом: он прочнее, не создает дискомфорта и не “прорисует” сквозь тонкую одежду.

Если вы не в восторге от своей фигуры, ищите на упаковке слово “up” – это так называемые моделирующие колготки, которые разработчики в шутку окрестили “бразильской попкой”. Такая модель не только слегка утягивает живот и бедра, но и приподнимает ягодицы, придавая им “аппетитную округлость”. Из той же серии – для красоты и стройности – колготки, позволяющие корректировать “проблемные” части тела иногда на целый размер. Но все эти хитрости годятся только для женщин, у которых нет проблем с сосудами. Тем же, кто страдает варикозным расширением вен, хронической венозной недостаточностью, болями или отеками в ногах, лучше обзавестись лечебными колготками. Определить их среди других несложно: на упаковке может стоять пометка “support” или напечатана схема – женская нога, на которой стрелками показано распределение давления.

ЯДОВИТАЯ ПАЛИТРА

Как и всякая синтетическая одежда, колготки могут давать и отнюдь не лечебный эффект. Еще в 60-е годы врачи-дерматологи заметили, что у некоторых женщин плотно облегающие вещи – бюстгалтеры, носки, гольфы, тонкие колготки – вызывают зуд, покраснение кожи, появление на ней мокнущих пузырьков. Причем симптомы экземы возникают там, где кожа соприкасается с окрашенной тканью. Как выяснили ученые, такую реакцию организма вызывают красители (дисперс-красный-3 и дисперс-оранжевый-3), используемые при производстве синтетической одежды. И цвета ее совсем не обязательно бывают красным и оранжевым – нередко такими химикатами красят черное белье, а еще чаще – тонкие колготки. Исследования, проведенные в кожной клинике одного из немецких университетов, показали, что дисперсионные красители, содержащиеся в колготках, – контактный аллерген. Однако попытка медиков этой страны в начале 90-х годов добиться регламентированного применения красителей натолкнулась на сопротивление промышленников. Добиться того, чтобы изготовители давали на этикетках информацию об использовании дисперсионных красителей, тоже не удалось.

У нас же таких исследований не проводится вовсе. Врачи-дерматологи, аллергологи только констатируют: да, есть у больной аллергия, да, это может быть связано и с колготками. Но статистики таких случаев нет. Единственная организация, которая занимается экспертизой колготок – и взрослых, и детских – это научный центр здоровья детей РАМН.

– К сожалению, определить по внешнему виду, содержат ли колготки “агрессивные вещества”, практически невозможно, – говорит сотрудник этого центра Ольга КАЙСИНА, доктор медицинских наук, профессор, эксперт отдела гигиены окружающей среды. – Ни цвет, ни цена тоже ни о чем не говорят: дисперсионные красители могут быть обнаружены как в изделиях черного цвета, так и телесного. Причем не только в дешевых экземплярах, но и в моделях весьма престижных марок.

Так что полностью обезопасить себя от контактов с “ядовитой палитрой” можно, пользуясь лишь исключительно хлопчатобумажными колготками. Но отказаться от элегантной и удобной синтетики слишком трудно. Поэтому надо просто быть повнимательнее: при появлении признаков аллергии обратите внимание не только на свою пищу и средства гигиены, но и на колготки, которые носите. Причина неприятностей может заключаться именно в красителях, которыми они окрашены.

Ольга ВЛАДИМИРОВА

Что носили до колготок?

Сейчас уже трудно представить, но были времена, когда колготок не существовало вовсе. А были попросту чулки. А еще раньше – носки. Некое подобие колготок же появилось, правда, в Средние века – их носили бродячие певцы.



Археологи утверждают, что чулки и носки были известны еще в Древнем Египте за три тысячи лет до нашей эры. На Руси же чулками называлась своеобразная вязаная обувь, заменяемая иногда носками, онучами, портянками, подвертками. С носками связаны и различные народные поверья. Считалось, например, что если шерстяной чулок с левой ноги обвязать вокруг шеи, то это поможет от болезни. Причем, любой...

Чулки всегда считались очень важным элементом туалета: они подчеркивали анатомическое строение ног, становились колористическим акцентом костюма. Кстати, первые шелковые чулки телесного цвета были выпущены в начале XIX столетия во Франции и сразу же получили широкое распространение. До этого “основным” считался белый цвет чулок. В начале XX века элегантные женские чулки стали делать из пряжи фильдепеша темного или белого цветов. Чулки были ажурными, кружевными или сетчатыми, без шва. Зимой для тепла одевали толстые шерстяные или хлопчатобумажные чулки.

Чем короче становились платья, тем, естественно, больше внимания женщины уделяли чулкам. Спрос на чулки был немалым. Надо было искать выход. И вот появился нейлон. Он был изобретен химиками концерна “Дюпон де Немур”. В 1938 году его запатентовали, а на следующий год Дюпон уже продал в Америке 64 миллиона пар нейлоновых чулок.

Во время Второй мировой войны в США и Европе чулки были страшным дефицитом: за одну пару на черном рынке выкладывали четырехзначную сумму в долларах. Да и первое время после окончания войны для женщин Европы нейлоновые чулки были почти недоступны. Модницы выходили из затруднения следующим образом: красили ноги в светло-коричневый цвет отваром из кожуры грецких орехов и рисовали шов и пятку.

К 1950 году у нейлона появилось множество отпрысков – различных синтетических нитей – сегодня их насчитывается около 1800. Потом тонкие нейлоновые, силоновые, капроновые и другие виды чулок дополнили и более плотные эластичные чулки из пряжи “хеланка”, которые изготавливались уже в виде колготок. Кстати, слово “колготки” заимствовано из чешского языка и буквально значит “чулочные штанишки”.

Сейчас чулки и колготки делают из сверхтонких синтетических нитей. Технология производства микроволокон позволяет сделать одну нитку из 100 микроволокон. Причем одно-единственное микро волокно получается в 60 раз тоньше, чем человеческий волос. Длина нитей одного чулка достигает 5500 метров, который весит всего 6 граммов и состоит из 1500 тысяч петель.

Специалисты прикладывают немало усилий, чтобы обеспечить долговечность колготок, добавляя в пряжу лайкру, эластичные нити. Но они все продолжают рваться в самый неподходящий момент и на самом видном месте. Поэтому женщины не перестают ждать, когда изобретатели проникнут к их “чулочной бедой” и создадут нечто мягкое, тонкое и... нервующееся.

Подготовила Мария ЩЕРБАКОВА

На что обиделся компьютер

Киберкарма в действии

ПОТРЕПАННАЯ АУРА

Мистика вокруг компьютера не случайна. В конце концов процессы, происходящие внутри этого черного, то бишь серого ящика, выходят далеко за пределы понимания большинства из нас. А уж строптивое неподчинение техники человеку, которого она почему-то "невзлюбила", явление вовсе не новое. Казус сей замечен давно. "Эффект Паули" – так экспериментаторы шутливо называют злую закономерность, в силу которой человеку хронически не везет с чувствительной техникой. Ученый Вольфганг Паули был очень хорошим физиком-теоретиком, но, по свидетельству коллег, стоило ему войти в лабораторию, как приборы тут же падали, разбивались на куски или загорались. Причем замечено, что чаще всего этот эффект наблюдается именно в тот момент, когда безукоризненная работа техники остро необходима.

Конечно, можно попытаться снять порчу у мага. Можно повесить на компьютер веселую табличку: "Уходи плохая карма, приходи хорошая!". Можно придумать другие суеверные ритуалы – например, садиться к монитору



"Авария" – так за глаза сослуживцы зовут Катю. А компьютерщик Саша, вынужденный появляться как минимум два раза на дню в кабинете, где сидит эта совсем безобидная на вид девушка, и вовсе не церемонится: "Катя, ну ты просто человек-катастрофа!". Действительно, стоит Кате сесть за компьютер, как он тут же выходит из строя, а в принтере застревает бумага. "Меня просто не любит техника", – в очередной раз тихо вздыхает тщедушная Катя. В справедливости ее слов сомневаться не приходится: на днях принтер совсем учудил – распечатывая график отпускников, мстительно обвел фамилию несчастной жертвы черной рамкой (свят, свят, свят!). Похоже, у Кати с этой машиной действительно особые отношения. Секретарша Ниночка, которая после каждой подобной "стычки" успокаивает плачущую Катю глицином, считает, что девушке надо сходить к какой-то модной колдунье и сделать снимок ауры – вдруг ее кто-то сглазил...

лишь с аметистом за пазухой (считается, что именно этот камень снимает возросшие энергетические поля вокруг "персоналки"). А вдруг кому-то подойдет такой восточный способ – концентрация всей своей воли и мысленная передача команды процессору? Но пока наука не смогла выявить, каким образом происходит воздействие волевых усилий человека на работу компьютерных чипов, попробуем найти сугубо материалистическое объяснение: почему именно сегодня электроника не в духе и почему она чаще всего не слушается Катюшинных друзей по несчастью?

Мы собрали мнения различных системных специалистов. Их диагнозы в целом совпадают. Они утверждают: если вы внимательно понаблюдаете за человеком, сидящим за компьютером, то заметите, что как только у него что-то не получается, он обязательно придумает какую-нибудь глупость. Например, постукивает по клавишам или ударит по компьютеру, то есть сдает что-нибудь, вовсе не имеющее отношения к проблеме, но зато усугубляющее ее.

Не случайно эффект Паули происходит, когда мы находимся в состоянии стресса – погружены в собственные переживания, какую-то часть работы за компьютером выполняем автоматически и, не контролируя себя, отдаем машине не те команды (кстати, сам ученый считался чрезвычайно рассеянным человеком). Нервничая, человек не замечает, что порой елозит ногами по ковровому покрытию, собирая электростатический заряд, который также неблагоприятно воздействует на технику.

Замечено, что проблемы чаще всего возникают, когда приближается срок завершения какой-то работы и внимание ослаблено, или к концу рабочего дня, например, в 17.58 – система просто не выдерживает напора пользователей, в страшной спешке обрушивающих шквал информации. Есть предположение, что в помехах могут быть виноваты и металлические скобы, которые хирурги на время вставляют в поломанные руки-ноги.

Забавно, что некоторые эксперты по системам тоже грешат суеверием и в один голос замечают: "Порой, как только я появляюсь, чтобы устранить пробле-

му, возникшую у рядового пользователя, ее уже и нет. Наверное, компьютер боится меня или моих знаний о нем".

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ ТЕХНИКИ

Чтобы уберечь себя от неприятностей, специалисты советуют:

- ◆ Поместить под стол специальные пластиковые коврики, препятствующие накоплению статического электричества.

- ◆ Если вы только что прошли через помещение, пол в котором застелен ковровым покрытием, – дотроньтесь до какого-нибудь металлического предмета, прежде чем касаться компьютера.

- ◆ Электростатическое поле можно уменьшить несложным способом: повысить влажность в помещении. Зимой, когда воздух очень сухой, электрические разряды беспокоят человека гораздо больше, чем летом. Поэтому в это время года почаще устраивайте влажную уборку там, где стоит компьютер, проводите антистатическую обработку синтетических материалов.

- ◆ Спасут положение специальные распылители, ионизаторы воздуха. Поставьте в комнату аквариум или любую открытую емкость с водой.

- ◆ Периодически проводить в комнате влажную уборку нужно еще и по другой причине – компьютер боится пыли и цветочной пыльцы, которые могут ощутимо повредить его внутренности. Надо следить за тем, чтобы возле компьютера не было слишком жарко или слишком холодно – электроника не любит экстремальных условий.

- ◆ Носите поменьше синтетики. Обильным источником электростатического электричества является и натуральная шерсть, хотя обойтись без теплого пуловера в нашем климате трудно. Кстати, замечено, что компьютер не находит взаимопонимания с бородачами и обладателями роскошной шевелюры – наверное, потому, что они частенько пощелкивают зарядками.

- ◆ Подключайте устройства, стабилизирующие напряжение в сети. Выключайте компьютер во время электромагнитных бурь.

- ◆ Постарайтесь не слишком быстро печатать на клавиатуре, дабы случайно не набрать опасные сочетания команд.

Воздержитесь от работы у дисплея, если у вас случились неприятности или вы плохо себя чувствуете: работа в такой день скорее всего не заладится. Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда после тяжелых переживаний все, как назло, буквально валится из рук. Компьютер – не даром мы склонны одушевлять его – тут же почувствует ваше плохое настроение, повышенное артериальное давление, сердечную боль, мигрень, бессонницу и прочие недуги. Самая большая беда в том, что он может усугубить их.

Некстати пропавший текст, за которым вы просидели целый день, злобный вирус, обративший в шаблон нужный файл, и компьютерщик Вася, именно сегодня взявший отгул, – по такому поводу сердце защемит и у здорового человека.

Кстати, ничто так не улучшает плодотворную работу за компьютером, как периодический отдых от монитора. Наверное, именно об этом парадоксальном аспекте общения компьютер-человек вспомнил мэр одного из японских городов. Один раз в месяц он объявляет "день без компьютера": все 8 часов городские чиновники и близко не подходят к дисплеям, сотрудники общаются друг с другом не с помощью Интернета, а вживую, берут в руки карандаши и бумагу, поднимают телефонные трубки, листают энциклопедии и справочники. Японцы признались, что вынужденная разлука с монитором далась очень нелегко, и пользу от, казалось бы, вздорного распоряжения градоначальника ощутили не сразу. А теперь ждут этого дня с нетерпением – психологический климат в офисе после нескольких часов, проведенных в прошлом веке, заметно улучшается. Да и компьютеру полезно напомнить – знай свое место, подумай о своем плохом поведении. Чтобы этот пищущий, мигающий пластмассовый монстр не воображал себя всемогущим повелителем человечества...

Андрей БОГДАНОВ,
Светлана ЧЕЧИЛОВА

Дотошные американцы, которые привыкли говорить языком цифр, исхитрились подсчитать эту силу в процентах. У пациентов одной из больниц Сан-Франциско, за которых кто-то молился (это могли быть даже посторонние люди), осложнений при сердечно-сосудистых заболеваниях было на 10% меньше, чем у контрольной группы “неотмоленных”. У нас такой “количественный” подход вряд ли возможен – другой менталитет. Но люди по-настоящему верующие, знающие церковные правила, заболев, всегда испрашивают церковного благословения на лечение (особенно если это хирургическое вмешательство). Еще они заказывают молебен о здравии, читают акафист целителю Пантелеимону, который уже полторы тысячи лет является покровителем больных со всеми диагнозами и врачей всех специальностей. Обязательно нужно исповедаться и причаститься Святых Христовых Тайн, приложиться к мощам святых угодников. А еще хорошо попить святую воду, помазать больные места освященным маслом, окунуться в святые источники. И обязательно молиться, прося у Господа прощения своих грехов и исцеления. Люди, которые этих правил не знают, теряются – будь то сами болящие или их родственники. Надеемся, что материал, который подготовила журналист Наталья КРУШЕВСКАЯ, хоть немного поможет им.



Целебная сила

МОЛИТВЫ



О ЧЕМ МОЛИТЬСЯ

Не все, тем более больные люди, способны на чтение пространных акафистов на зачастую непонятном церковном языке. Но сказать про себя, перекрестясь, “Господи, помилуй” может любой, даже очень страдающий человек.

– Во время обращения к врачам по поводу возникшего недуга верующий человек возносит молитвы к Богу с просьбой, чтобы Он умудрил врачей правильно поставить диагноз, – говорит священник Сергей (Филимонов), настоятель Петербургского больничного прихода Святого Великомученика и Целителя Пантелеимона-на-Ручье и одновременно практикующий врач, кандидат медицинских наук.

– Любой врач – человек более или менее опытный в медицинском искусстве. Но факторов, которые могут привести к затруднению диагностики, немало, от ошибок никто не застрахован. Поэтому, предавая себя в руки врача, надо прежде предаться в руки Божии. После вашей молитвы, когда вы сказали Господу: “Да будет воля твоя” – решение врача надо принимать как Божий промысел о вас и вашем здоровье и, в первую очередь, о спасении вашей души.

Если предстоит операция, помолитесь Господу, чтобы Он благословил операцию, если Ему это угодно; если не угодно, чтобы отвел или перенес на благовремение, то есть на то время, когда операция послужит во благо, во исцеление, а не во зло или погубление. Помолившись так,

далее все надлежит принимать безропотно, ибо нет молитвы, Господом не услышанной. А если исход операции не таков, какого ожидали вы и врачи, значит, Богу угодно, чтобы вы далее понесли крест болезни для дальнейшего очищения души.

МОЛИТЕСЬ ВМЕСТЕ

Желательно – если человек крещен – чтобы собственная молитва больного сопровождалась молитвой церковной. Это обычно – забота родственников. Они приходят в храм, ставят свечи, заказывают Сорокоуст, то есть сорокадневное поминовение на Божественной Литургии о здравии или поминание “на Псалтирь” – книги псалмов пророка Давида (такая практика существует в монастырях и на монастырских подворьях).

Но не стоит думать, что надежность выздоровления наших близких зависит от толщины свечи, которую мы за них поставим. “Жертва Богу – дух сокрушен”, – говорит псалмопевец Давид. Только молитва с сокрушением о грехах, причем грехах наших собственных, как говорят церковные люди, имеет ходатайство перед Богом.

– Следует помнить, что церковная молитва о болящих имеет силу, если сопровождается еще и молитвой заказавших службу, – **говорит отец Сергей**. – Святитель Феофан об этом свидетельствует так: “Бог внимает молитве, когда молятся болящей о чем-либо душою. Если никто не воздохнет от души, то молебен протрещат, а молитвы о болящем не будет... Сами вы бываєте на молебнах? Если нет, то и ваша вера безмолвна... Но, дав деньги, чтобы другие молились, сами сбросили с плеч все заботы”.

Чем больше людей молятся о больном, тем лучше. Родственники могут договориться о совместной молитве. За больного могут молиться и посторонние люди. В православной практике принято подавать милостыню нищим и просить помолиться (как о здравии живых, так и упокоении умерших). Считается, что молитва юродивых и нищих особенно угодна Богу.

На памяти каждого православного прихода десятки случаев, когда соборная молитва помогла выздороветь больному. В московском храме Николая Чудотворца в Пыжах был такой случай: сорокалетний Николай, племянник одной прихожанки, попал в больницу с обширнейшим инфарктом. Врачи говорили, что он не доживет до утра. Дома осталась молодая жена. Тетушка, за несколько лет до того похоронившая единственного, тоже сорокалетнего сына, почувствовала, что смысл ее жизни – в спасении единственного племянника. Всю ночь она умоляла Господа его сохранить. Утром она всеми правдами и неправдами привела в реанимацию священника. Больной первый раз в жизни причастился. Женщина поняла, что Господь дал им с племянником шанс. Врачи по-прежнему не гарантировали ему жизнь, но тетушка продолжала молиться, вместе с ней это делали настоятель и все ее знакомые верующие.

Недели через две племянника перевели в обычную палату. Коля выписался, дополнительно лечился еще и в санатории, потом вернулся к привычной жизни. Господь действительно дал ему шанс...

Этот шанс остается у каждого – до тех пор, пока не угасло сознание.

ДА БУДЕТ ВАМ ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ

Сейчас нам уже трудно представить положение верующего пациента в 60-е и даже 80-е годы, когда люди скрытно носили даже нательный крест. Однако и тогда священники причащали в больницах тех, кто об этом просил. Протоиерей Александр Дасаев вспоминает, что во времена, когда было запрещено крестить и соборовать в больницах – за это священника могли лишиться права служения – чаще всего удавалось договориться с больничным начальством. Священник

обычно приходил в светской одежде и причащал духовных чад незаметно для окружающих.

Сегодня ситуация иная. Подписываются договоры о совместной деятельности комитетов по здравоохранению местной администрации и епархий. На практике это выражается в восстановлении закрытых когда-то больничных храмов, строительстве часовен, оборудовании домовых храмов при больницах. В Москве сейчас около тридцати больничных храмов. Большинство московских больниц окормляются церковными приходами.

Городской клинической больнице № 70, на территории которой оказался старинный храм Нерукотворного Образа Спасителя, повезло особо. В кабинете главного врача в рамочке висит письменное благословение Патриарха на создание Спасо-Перовского госпиталя мира и милосердия. Глава попечительского совета госпиталя – настоятель храма протоиерей Александр Дасаев. Больше никто не мешает батюшке приходиться к чадам. Инициативная группа храма вешает в палатах иконы, разносит освященную во время молебнов воду, поздравляет больных с двенадцатыми праздниками. На территории госпиталя есть еще маленькая часовня: крохотное помещение бывшей трансформаторной будки приспособлено для церковных нужд и освящено в честь святых 12 целителей – покровителей больных и лекарей.

– Это большое дело, – **считает матушка Людмила**. – Мы стараемся, чтобы часовня была открыта и в те часы, когда нет службы в храме. Пациенты больницы часто не в состоянии отстоять литургию, некоторым трудно даже дойти до храма, да и утренние часы в больнице напряженные: врачебный обход, процедуры. А в часовне в любое время можно поставить свечу, приложиться к иконам, оставить записки с поминанием. Стараемся, как можем, успокоить и просветить людей, для которых длительное лечение в больнице – повод впервые в жизни переступить церковный порог. Кстати, часто приходят врачи, просят помолиться за своих “тяжелых” пациентов. Как правило, они их знают только по фамилиям, так что в записке такого человека не поманешь, но в своей собственной молитве можно попросить и своими словами: и за раба Божьего болящего Иванова. Господь принимает любую молитву, если она – от сердца.

Но к главному христианскому таинству – Причастию Святых Христовых Тайн – не должно быть отношения, как к медицинской процедуре. Отец Александр замечает, что часто больные так и рассуждают: мол, раз лежу в больнице, надо использовать все средства, в том числе и причастие. Православному священнику тяжело это видеть. Зато как отраднее, когда к Святой чаше человек подходит сознательно, не только с желанием исцелиться, но с надеждой приблизиться к Господу.

– Усиленная молитва не может не оказать положительного воздействия, – **считает заведующий Службой внешних церковных сношений Московского патриархата Виктор Малухин**. – Со слов врачей мы знаем, что в тех больницах, где часто бывает священник, который исповедует и причащает больных, люди выздоравливают быстрее, чем там, где ничего этого нет. В церковном языке есть выражение “отмолить больного”. По вере дается то, о чем человек просит...



Осень.

Со времени последней пандемии прошло более 30 лет. За это время мог появиться совершенно новый, а значит, крайне агрессивный для людей вирус. К встрече с ним надо готовиться. Важно знать, какие штаммы находятся сегодня “в обращении” как среди людей, так среди животных и птиц, насколько они агрессивны, и какие из них претендуют на лидерство в предстоящей эпидемии.

По словам доктора медицинских наук, профессора Анатолия Николаевича СЛЕПУШКИНА, специалиста очень насторожил очаг гриппа в Гонконге в 1997 году. Тогда заболели 17 человек, из которых 6 – погибли. Все они заразились от кур, поскольку эпидемия свирепствовала среди домашних птиц. К счастью, этот штамм-убийца оказался чисто птичьим и от человека к человеку не передавался. Но, может быть, есть птичий вирус, который имеет тропность (сродство) и к тканям организма человека? Не подобный ли ему вызвал пандемию знаменитой испанки, унесшей 20 миллионов жизней?

Группе американских ученых удалось выделить и исследовать сегменты его рибонуклеиновой кислоты (РНК), являющейся носителем генетической информации. Исходным материалом послужили ткани погибших от испанки людей в 1918–1920 годах, похороненных на Аляске в слое вечной мерзлоты, а также образцы тканей жертв смертоносного вируса, законсервированные учеными в годы пандемии специально для будущих исследований. Выяснилось, что возбудитель испанки по структуре своих белков близок к свиным и человеческим и резко отличается от птичьих. Можно ли считать, что вирус, который вызовет следующую пандемию, будет аналогичен этому? По всей видимости – нет. Но каким он окажется – спрогнозировать нельзя, поскольку мы пока не можем определить направление мутации белков вируса.

Чтобы не прозевать незнакомца, нужно успеть с производством целенаправленной вакцины, так как сегодня вакцинация – самый надежный способ защиты от гриппа. Хотя создание специфической вакцины под каждый новый штамм

Птицы улетаю

т, грипп

прилетает

– дело хлопотное и накладное. Идеальным было бы получить универсальную вакцину, способную защитить человека от вируса-хамелеона в любых его обликах. Но еще 15 лет назад об этом даже не могли мечтать.

По мнению члена-корреспондента РАМН Николая Вениаминовича КАВЕРИНА, теперь этот вопрос перешел в практическую плоскость.

– Доказано, что в изменчивости возбудителя гриппа повинен главным образом один из его белков – гемагглютинин. Поэтому перед учеными прежде всего стояла задача выяснить, есть ли у вируса “постоянный” компонент, к которому у че-

ловека вырабатывался бы иммунитет на всю жизнь, как, например, против вируса оспы или полиомиелита. Несколькими годами назад он был найден. Им оказался белок, получивший название М2. Однако в вирусе гриппа он присутствует в мизерных количествах, а поэтому антител к нему вырабатывается недостаточно и полученный иммунитет практически не защищает человека от заболевания. Вторая, не менее сложная задача, которую предстоит решить, – заставить организм вырабатывать антитела к М2 в большем количестве.

ВОЗ рассылает очередное “штормовое” предупреждение о гриппе. Но на этот раз утешает: хотя эпидемических вспышек гриппа не избежать, пандемии, подобной тем, что разгуливали по миру в 1918–1920 годах, а также в 1957-м и 1968-м, пока не ожидается.

Удастся это сделать – сражение с гриппом будет выиграно.

Сегодня в ряде лабораторий мира ведутся активные работы в этом направлении. Наиболее продвинулись американские и бельгийские исследователи, которым с помощью генной инженерии удалось заставить некоторые бактерии вырабатывать белок М2. Возможно, вводя его в организм, удастся повысить образование антител к нему, а значит, и к любому штамму вируса. Пока работы не вышли из стадии экспериментов над животными. Но результаты обнадеживают.

Подготовила Т. ЯППО

Новинка сезона:

капсулы от гриппа

Начало 2000 года отмечено интересным и отнюдь не рядовым событием, получившим заметный отклик в медицинской зарубежной прессе: швейцарской фирмой “Ф. Хоффманн-Ля Рош Лтд” был создан новый противогриппозный препарат ОЗЕЛТАМИВИР. Почему он привлек к себе столь пристальное внимание?

Во-первых, этот препарат “вступает в сражение” непосредственно с самими вирусами гриппа, как А, так и В, препятствуя их выходу из инфицированной клетки. Иными словами, не дает им размножаться и распространяться в организме.

Во-вторых, ОЗЕЛТАМИВИР не вызывает резистентности (привыкания) к нему вирусов.

В-третьих, в отличие от препаратов этой группы, выпускаемых в форме аэрозолей и спреев и действующих только на клетки слизистой носа и полости рта, он производится в капсулах. А потому, всасываясь в желудке, с кровью попадает в клетки организма, где “поселился” вирус.

Эффективность ОЗЕЛТАМИВИРА доказана исследованием, проведенным в 60 медицинских центрах США с участием сотен пациентов, заболевших гриппом, которые начали принимать его в течение первых 36 часов. Его применение по 75 мг 2 раза в день на протяжении 5 дней позволило на 40% уменьшить тяжесть клинических проявлений и ускорить выздоровление примерно на 2 дня.

Известно, что грипп более всего опасен своими грозными осложнениями. Но у тех заболевших, кто принимал препарат, частота осложнений, в том числе бронхита, синусита, пневмонии, снизилась на 50%, а период реконвалесценции (выздоровления), обычно сопровождающийся быстрой усталостью, апатией проходил легче и примерно в 2 раза быстрее.

Лекарство зарегистрировано в нашей стране и к новому “сезону” гриппа появится в аптеках.

Roche

ГРИПП

новый вирус - новая вакцина

ФлюаРИК™
Вакцина против гриппа



ЭФФЕКТИВНО

БЕЗОПАСНО

БЫСТРО

ПРОВЕРЕНО

УДОБНО

ВЫГОДНО

**СБЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И СЭКОНОМЬТЕ ДЕНЬГИ
сделайте прививку против гриппа**

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ :

Москва (095) 961-23-23 С.-Петербург (812) 326-17-15 Екатеринбург (3432) 76-32-58
Челябинск (3512) 61-07-04 Казань (8432) 76-68-46 Самара (8462) 58-98-64 Уфа (3472) 54-15-18
Липецк (0742) 72-97-65 Тюмень (3452) 46-14-66 Н. Новгород (8312) 43-04-53
Кемерово (3842) 25-07-92 Иркутск (3952) 36-03-19 Пермь (3422) 10-36-97
Ростов-на-Дону (8632) 34-45-51 Красноярск (3912) 27-83-65 Минск (Беларусь) (017) 228-10-21

WWW.O3.RU

SB
СмитКляйн Бичем
Фармасьютикалз

Доктор

В прошлом номере журнала мы познакомили вас с доктором

Андреем ЗВОНКОВЫМ.

Он отвечал на те вопросы, которые вас волнуют.

Пусть простые, пусть наивные, но ваши.

В редакцию пишут, делая пометки на конвертах:

“Доктору “Здоровье”.

Звонят на автоответчик: (095) 250-57-48, оставляя вопросы.

Шлют письма по электронной почте: E-mail: zdorovie@zdorovie.ficp.ru.

А значит, рубрику надо продолжать.

Что мы и делаем.

ЗВОНКОВ отвечает

ИЗЖОГА: ПОМИРИТЕСЬ С ЖЕЛУДКОМ

“Отчего возникает изжога и как с ней бороться?”

Т. Г., Подольск

Наверное, что-то не то съели и обидели свой желудок. Теперь он “мстит” вам, систематически забрасывая желудочный сок в пищевод. В таком случае рекомендую помириться с ним. Кроме этого, наиболее частой причиной изжоги является недостаточность кардии (место, где пищевод впадает в желудок), а также слабость пищеводного отверстия диафрагмы и заглатывание во время еды воздуха (аэрофагия). Возникающая отрыжка вызывает

заброс желудочного сока в нижние и средние отделы пищевода, нежная слизистая которого обжигается кислотой и агрессивными ферментами.

Еще одна причина – рефлюкс-гастрит, когда уже в желудок через ослабевший пилорический (выходной) отдел забрасывается содержимое двенадцатиперстной кишки, имеющее щелочную реакцию. Подобно приему соды оно усиливает синтез желудочного сока с повышенным содержанием соляной кислоты.

Как бороться с изжогой? Сон – не менее 8 часов, регулярное питание, утрення гимнастика, на завтрак – каша, на обед – суп-пюре, на ужин – котлетки паровые и, конечно, прием специальных снижающих секрецию желудочного сока препаратов по назначению гастроэнтеролога. Исключите копченое, острое, соленое, сладкое, кислое, курение, употребление пива и алкоголя. Но если лень менять свой распорядок жизни и вы по-прежнему хотите спать с 3 ночи до 12 дня, наедаться на ночь копченой свинины с кетчупом и аджикой, выкуривать по 2–3

пачки сигарет, выпивать по 4–5 литров пива, заедая возникающую изжогу столовыми ложками пищевой соды, тогда можете еженедельно покупать в аптеке антацидные (снижающие кислотность) препараты и копить деньги на консультации у гастроэнтеролога и дорогие лекарства для лечения язвенной болезни.

ПУЛЬС ЕСТЬ?

“Считаю, что в жизни все пригодится. Вдруг придется оказывать кому-то первую помощь? Не могли бы вы рассказать, как правильно сосчитать пульс?”

С. Иванов, 16 лет, Москва

Совершенно верно, молодой человек, все может пригодиться! Поэтому придется напомнить вам кое-что из анатомии за 9-й класс.

На теле есть два самых удобных места, где легче всего нащупать пульс: руки и шея. Сначала попытаемся сосчитать его на шее. 4 пальца руки (неважно, правой или левой) прижмите к передней поверхности шеи чуть сбоку от надгортанника (кадыка), и вы почувствуете пульсовую волну на сонной артерии. Считайте удары 10 или 15 секунд, а потом, умножив число, полученное за 10 секунд, на 6, а за 15 секунд – на 4, узнаете число ударов в минуту.

На руке пульс определяют так. Расположите руку (правую или левую) ладонью вверх, а 4 пальца другой руки прижмите у основания большого пальца на запястье, расположив их вдоль, а не поперек. Таким образом обязательно прижмете лучевую артерию и почувствуете биение пульса. Считайте так же, как на шее. Если пульс неровный – с интервалами, провалами, учащениями – лучше считать в течение минуты: так будет точнее.

СРОЧНО – К ВРАЧУ!

“У моей 14-летней дочери определили острый цистит. Можно ли вылечить его травами и какими именно?”

Людмила, Пермь

Я бы не советовал: вы рискуете здоровьем девочки. Острый цистит может перейти



ти в хроническую форму, а впоследствии это чревато сокращением объема мочевого пузыря (микроцист). Такое тяжелое осложнение лечится только хирургическим путем. Поэтому прислушайтесь к совету уролога, не отказывайтесь от курса антимикробной терапии, которую он назначит вашей дочери. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

ГОТОВИМСЯ К УЗИ

“Как правильно подготовиться к УЗИ поджелудочной железы?”

А. Лебядкина, Подольск

Основную проблему в ультразвуковой диагностике создают газы, скопившиеся в просвете кишки, и кишечные массы. Поэтому лучше всего накануне рано поужинать, а перед сном принять 3–5 таблеток активированного угля. За два дня до исследования исключите из рациона газообразующие продукты (хлеб, горох, фасоль, молоко, варенье...) и не пейте газированную воду. На исследование надо идти натощак.

ДАВЛЕНИЕ, СМІРНО!

“Мне 66 лет. У меня повышается артериальное давление. Принимаю выписанные врачом препараты ежедневно и регулярно. Но, несмотря на это, в течение недели дважды, а то и трижды, оно вновь подскакивает, как говорится, на “пустом месте”. Почему? Ведь я строго выполняю предписания врача.”

Причин для периодических подъемов АД на фоне лечения немало. Не надо забывать, что лекарственные препараты снижают АД, но не устраняют полностью его колебаний. Многие чувствительны к изменениям атмосферного давления, так называемые метеопаты чутко реа-

гируют на магнитные бури и прочие природные явления. Этим людям надо следить за прогнозами метеорологов и геофизиков (которые, кстати, регулярно печатаются в нашем журнале) и заранее готовиться к неблагоприятным атмосферным воздействиям, используя препараты, которые порекомендовал лечащий врач. Если окажется, что повышение АД никак не связано с погодой, имеет смысл обсудить с врачом изменение схемы лечения, возможно вам необходима другая комбинация препаратов.

“КАЧЕЛИ” ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

“Чтобы снизить высокое давление, иногда приходится выпивать большие дозы лекарства. Давление резко падает, вместе с ним и я: потом долго лежу “пластом”. Можно как-то исправить такую ситуацию?”

А. Л. Свиридова, 72 года, Санкт-Петербург

Опасность передозировать препараты, снижающие артериальное давление, действительно существует. Но, как говорится, это дело поправимое: достаточно принять 2–4 таблетки активированного угля, чтобы часть еще не всосавшегося или не подействовавшего лекарства впиталась, точнее, сорбировалась в уголь, и запить свежесваренным чаем с сахаром (если у вас нет диабета. При диабете – с заменителем сахара).

ЭТО – НОРМА

“У меня на правой руке цифры артериального давления выше, чем на левой. Почему?”

М.С. Самсонов, 55 лет, Новгород

Не волнуйтесь, это вариант физиологической нормы. У многих (в том числе и у меня) давление на руках разное. Когда разни-

ца колеблется в пределах 10 единиц – это вполне допустимо.

НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ

“Врач в поликлинике уделил мне недостаточно времени, не захотел выслушать мои жалобы. Я не испытываю к нему доверия, он кажется мне малокомпетентным. Могу я лечиться у другого врача? К кому мне обратиться?”

Я. Б. Довгополов, 43 года, Урюпинск

Разумеется, можете. Обратитесь к заведующему отделением либо к заместителю главного врача по лечебной работе. Сделать это придется в письменном виде, написав заявление на имя главного врача поликлиники. Уверен, вам не откажут.

МУЖ ПО ЗЕРНЫШКУ “КЛЮЕТ”

“Мой муж любит грызть зернышки от яблок. Твержу ему, что это вредно, а он мне в ответ: там витаминов много. Неужели он прав?”

И. К. Небаба, 32 года, Брянск

Витаминов там действительно немало, да только зернышки малюсенькие. Вот если муж “клюет” не только зернышки, но и яблоко съедает, тогда с витаминами все будет в порядке. Недаром наша императрица Екатерина II любила говаривать: “Два яблока в день – и доктор не надобен”.

НУ И ГЕМОРРОЙ С ЭТИМ ГЕМОРРОЕМ...

“Мне предлагают удалить геморрой. Но, насколько я знаю, операция не гарантирует излечения: у некоторых моих знакомых все началось по новой. Существуют более надежные методы?”

Б. К. Корф, 48 лет, Мценск

Мировая практика покаывает, что не более 30–35% больных геморроем нуждаются в оперативном лечении. Основная причина рецидива этого заболевания в первые год-два после операции – хронические запоры. Нет ли и у вас такой проблемы? Если есть, постарайтесь сначала устранить запоры, наладить работу кишечника, и вместе с опытным проктологом воздействовать на геморрой лекарствами, фито- и физиотерапией. Если болезнь будет упорствовать, придется вновь вернуться к вопросу об операции. Кстати, после успешного хирургического вмешательства рецидив возможен не раньше, чем через 10–15 лет. Рекомендую почитать книгу Л. Л. Капуллера и В. Л. Ривкина “Геморрой. Запоры”: возможно, найдете что-то полезное для себя.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

“Подруга сказала, что после мини-аборта неприятных последствий не бывает, даже при первой беременности. Это действительно так?”

А. Л. Лихачева, 21 год, Уфа

Из двух зол выбирают меньшее. Мини-аборт на самом деле менее опасен, чем стандартный при сроке 8–12 недель. Главная опасность “большого” аборта в том, что при расширении канала шейки матки перерастягиваются и повреждаются ее мышцы. Впоследствии это нередко приводит к невынашиванию беременности. При мини-аборте шейка травмируется в меньшей степени, однако и он чреват своими специфическими осложнениями. Не надо думать, что сделать аборт так же просто, как чихнуть. Если не планируете ребенка, пользуйтесь противозачаточными средствами. Благо, их сегодня великое множество – на любой вкус и кошелек.

Чем “заразили”



Анастасию КАМЕНСКУЮ?

Фото Эксмо-пресс

или суперагент по-нашему

Есть такое подозрение, что в отечественной детективной литературе и кинодетektивах существует дискриминация по половому признаку. Если “опер” – мужчина, то непременно супермен. Хотите примеры? Лев Гуров, Турецкий, Агент национальной безопасности, про Ментов уж просто не говорю – все, как на подбор, брутальные такие мужики. И мозги у них на месте, и с физической формой все в порядке, и девицы юные (и даже не совсем юные)

трепещут от одного их взгляда. Да и на западных суперагентов в юбке приятно посмотреть. Лейтенант Старлинг (воплощенная в жизнь актрисой Джоди Фостер) из "Молчания ягнят" стреляет без промаха, бегает марафонские кроссы наравне с мужиками, в одиночку вычисляет и обезвреживает ужасного Ганнибала Лектора. А троица из "Девушек с трудным характером" во главе с Памеллой Андерсен? Периодически радуется глаз миссис Флетчер – иногда между делом, пока "пишет убийства", дама делает пробежки. А подружки Джеймса Бонда? Существует, правда, еще миссис Марпл, которая не отличается завидным здоровьем, но она старенькая, ей простительно.

А у нас с отечественными образами слабого пола в милицеских погонах дело обстоит плохо. Их, можно сказать, почти нет. Была когда-то Зиночка Кибрит, так ее дальше отдела криминалистики авторы не выпускали, даже роман со Знаменским закрутить не дали.

Самая известная сегодня женщина-опер Настя Каменская вызывает не столько чувства восхищения, сколько глубокого сострадания. Во-первых, у нее частенько болит и кружится голова, и она держит в ящике стола сахар – чтобы засунуть за щеку кусочек и снять приступ. В "Игре на чужом поле" вместо того, чтобы по горячим следам хватать за руку опаснейшего преступника (тоже, кстати, полуинвалида), она сваливается в номере с сосудистым кризом. Встать рано утром для нее – изощренная пытка, потому что давление низкое, слабость невероятная и вообще по биоритмам она "сова". Во-вторых, после неудачного падения в гололед Каменскую мучают боли в спине. Да так, что порой ни сесть, ни встать. Лучший подарок для нее – таблетки валиума и реланиума (успокоительные препараты, которые можно купить только по рецепту и которые Каменской порой бывают нужны, как называется, позарез). Ко всему прочему Настя курит как паровоз, литрами пьет крепкий кофе, а из еды предпочитает сухоятку – бутерброды, кексы, консервы и прочее.

Тренажерам, спорту или просто утренней гимнастике места в жизни Каменской нет. Иногда, правда, она делает над собой усилие и выезжает на утреннюю прогулку в парк вместе с коллегой – генералом Заточным. Но и в парке они не по дорожкам трусцой бегут, а разговаривают. Словом, ни тебе стальных мышц, ни сцен задержания преступников с применением элементов восточных единоборств, ни пистолета под мини-юбкой. Из всех частей тела лучше всего у Каменской работает голова – пять иностранных языков, физико-математическая школа и блестящие способности к аналитическому мышлению. Образ дополняет не то чтобы полное отсутствие сексуального интереса к мужчинам, но этакая сексуальная индифферентность и нежелание иметь детей. Не суперагент, а сухарь в юбке...

Вот мы и подумали: а что если Каменскую "разобрать по косточкам" – в смысле ее гипотетического здоровья. А также задать несколько вопросов ее "создательницам" – актрисе Елене ЯКОВЛЕВОЙ и писательнице Александре МАРИНИНОЙ. Ну и врачей привлечь... Итак, читайте.

Елена Яковлева: "Она такая же, как я!"

Фото Эксмо-пресс



Я

спросила у актрисы Елены Яковлевой, не обидно ли, что героиня ей досталась такая... физически неполноценная?

– Ну и что, – ответила актриса. – Зато она умная. А те же героини сериалов про Джеймса Бонда – они, конечно, красотки. Но глуповатые. К тому же во время съемок мне на себе пришлось испытать все, что переживает героиня. В какой-то момент у меня так разболелась спина! Домысливать и изображать что-то уже не было нужды. И образ жизни Анастасии Каменской мне близок. Так же, как и она, много курю, много пью кофе и предпочитаю быстрые перекусы полноценным обедам. И гастрономические вкусы у нас примерно одинаковые. Мое любимое блюдо – макароны с жареной колбасой. Правда, в отличие от Каменской мне все-таки приходится готовить – для мужа и сына.

Что касается вредных привычек, то накурилась на съемочной площадке Яковлева на всю оставшуюся жизнь. Представьте: в эпизоде нужно выкурить сигарету. Как правило, снимается несколько дублей. Один дубль – одна сигарета.

– Хорошо, хоть кофе не заставляли пить в лошадиных дозах, – говорит Яковлева, – подобного издевательства даже закаленный актерский организм может не выдержать.

А еще Яковлеву и ее героиню объединяет полное пренебрежение к собственному здоровью:

– Я, конечно, понимаю, что скоро наступит момент, когда уже нельзя не заниматься собой. Да и сейчас иногда на себя в зеркало смотришь – и хочется, чтобы кожа была посвежее и нервы покрепче. Но до активных действий дело так и не доходит – довольствуюсь теми нагрузками, которые мне дают театральная сцена и съемки в кино.

Правда, однажды Елена решила перейти от слов к делу и немного позанималась на тренажере. На этом все и закончилось – "общаться" с неодолеваемым предметом актрисе оказалось неинтересно, а на оздоровительный бег трусцой времени не хватает категорически. Но Яковлева не теряет надежды – вдруг судьба пошлет ей героиню, которая прыгает с парашютом, плавает как рыба и питается исключительно овощами?..



Александра Маринина:

**“Сплошные достоинства?
Это скучно!”**

Литературные герои делятся на две категории – те, которых автор создает “методом от противного” и те, на которых переносит свои привычки и слабости. Как оказалось, Каменская принадлежит ко второй категории. Об этом мы говорили с ее “мамой” – писательницей Александрой Марининой:

– У Насти почти все мое, – призналась Александра Маринина. – Плохие сосуды, низкий тонус, всегда пониженное давление. Я так же, как и она, патологически ленива во всем, что не касается сидячей работы. Зато за столом сидеть могу сутками – писать, анализировать. А муж приносит сигареты и продукты. Небольшое исключение:

Настя владеет пятью иностранными языками, я – только одним, и умеет водить машину, а я – нет. Образ супермена мне вообще не интересен, и в женском варианте тоже – ему трудно сопереживать. Человек, состоящий из одних сплошных достоинств, не может ни проиграть, ни ошибаться, а это скучно. Кроме того, это не соответствует правде жизни – слабости и недостатки есть у всех. Мне гораздо интереснее обычная женщина – такой тип весьма распространен, поэтому понятен и может вызывать сочувствие.

Самой собой, Александра Маринина много курит, пьет кофе и виртуозно готовит бутерброды:

– Среди наших оперов много некурящих, немало и тех, кто не любит кофе и пьет чай. Что же касается сухомытки и пренебрежения собственным здоровьем, то это, к сожалению, обусловлено спецификой милицмейской работы. У оперативников не бывает обеденного перерыва и далеко не всегда случаются выходные. Что уж говорить о времени, которое надо бы выкроить для визита к врачу! Самая “профессиональная” болезнь у них – язва желудка и различные заболевания поджелудочной железы.

Но над собой, в отличие от Каменской, Марининой все-таки удается работать – хотя бы на уровне диеты:

– Я совершенно не способна заниматься поддержанием формы, если это связано хотя бы с малейшим напряжением, поэтому тренажеры и зарядка исключаются полностью. Голоданию не доверяю, но уже некоторое время придерживаюсь системы Монтиньяка и очень довольна результатом. Проблемы лишнего веса у меня сейчас нет (писательница похудела на 16 кг – Ю. Ю.). Этой системой я пользуюсь не для похудения. Просто я стала себя чувствовать существенно лучше. И потому это совершенно необременительно.

В наследство от Марининой досталась ее героине и бездетность. На вопрос, за что Марина Анатольевна обделила Каменскую счастьем материнства, писательница отвечает честно:

– Я совершенно не могу и не хочу писать о том, чего не знаю. Детей у меня нет, и если бы моя героиня забеременела, а потом еще и родила, любая читающая женщина, имеющая детей, сразу бы заметила вранье.

После первых серий “Каменской” выяснилось, что на Маринину похожа не только героиня, но и актриса, ее играющая:

– Я не давала Елене Алексеевне никаких советов, это вообще не мое дело – вмешиваться в интимный процесс создания образа под руководством режиссера, – говорит Маринина. – Однако так вышло, что Каменская в исполнении Яковлевой оказалась до удивления похожа на меня. Во всяком случае, мой муж, когда смотрел сериал, то и дело восклицал: “Ну, вылитая ты!”.

“Каменская обречена на раннее увядание”

Виртуальный диагноз

После всего прочитанного и просмотренного здоровье Насти Каменской взволновало нас не на шутку. И мы попросили врачей проконсультировать героиню, попытаться спрогнозировать: что ее, молодую еще женщину (30 “с хвостиком”), ожидает в дальнейшем, если она не бросит свои вредные привычки и не перестанет проверять свой организм на выживаемость.

Поставить виртуальный диагноз согласился руководитель отдела Государственного научно-исследовательского Центра профилактической медицины, профессор Анатолий Николаевич БРИТОВ:



– Случай, как говорят, тяжелый. Злоупотребляя кофе и сигаретами (никотин и кофеин в организм поступают в умеренных дозах), свою гормональную и нервную систему Каменская губит на корню. А значит, почти наверняка Настю ожидает ранняя менопауза и спад сексуального влечения. Каменская обречена на раннее увядание. Мало-подвижный образ жизни, постоянное сидение за компьютером или за печатной машинкой, без адекватной регулярной физической нагрузки может привести к нарушению обмена веществ и появлению лишнего веса. Плюс ко всему неправильное питание – в организм поступают в основном соль, жир и мучные продукты. Скорее всего, у Каменской уже сейчас, в 30 “с хвостиком”, высокий холестерин, а в дальней-

шем может развиться нарушение липидного обмена и обмена мочевой кислоты. Все это – факторы риска заболевания подагрой (подагра, как известно, в первую очередь поражает суставы и почки).

Нарушение обмена веществ приводит и к заболеванию атеросклерозом (эта болезнь становится просто бичом современного человека). Если Каменскую мучают сосудистые кризы и головные боли, скорее всего, у нее гипертония и поражение сосудов головного мозга. Все вместе повышает шансы развития таких грозных осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт. Неумеренное курение – фактор риска инфаркта миокарда и других сосудистых поражений. Постоянная сухомырка – гарантия возникновения проблем с желудочно-кишечным трактом. Даже если есть по-человечески только один раз в день, а все остальное время довольствоваться “фаст-фудом”, ты уже обречен на хронический холеци-

стит, хронический панкреатит и прочие “преlestи”.

Боли в спине, скорее всего, вызваны остеохондрозом. А он без массажа и физиотерапии прогрессирует. Так что стройность осанки она потеряет довольно быстро...

В общем не детектив получается, а какой-то фильм ужасов из жизни русской работающей женщины. Правда же, страшно? А теперь проанализируйте свой день – сколько времени вы проводите без движения, сидя, лежа на диване? Сколько времени можете уделить гимнастике? Часто ли довольствуетесь бутербродами и по сколько сигарет в день выкуриваете? Про кофе в больших дозах уже не говорю. Ваш стиль жизни похож на Настин? Тогда еще раз перечитайте поставленный ей диагноз. Вам все это нужно?

Материалы подготовила Юлия ЮНИНА

Ответить на этот вопрос мы попросили специалистов Научного Центра психического здоровья РАМН.

Почему Анастасия не идет к врачу?

Пытаясь понять, почему люди не любят лечиться, врачи обычно рассказывают о так называемой теории половинок. В жизни все получается так, как в этой теории: половина больных не обращается за врачебной помощью вообще. Половина от половины тех, кто все-таки обратился к специалисту, лечиться, скорее всего, не будут. Оставшиеся вроде бы собираются лечиться, но на самом деле еще раз делятся на тех, кто будет и не будет выполнять все предписания врачей. И в результате только 8–12% женщин получают лечение в полном объеме. У мужчин же этот показатель снижается вообще до 6%.

Почему это происходит? У каждого из нас существуют приоритеты, ценности, которые придают смысл жизни. Более или менее осознанно или бессознательно мы расставляем эти ценности по степени значимости. Специалисты Центра психического здоровья РАМН провели такое исследование: двум группам людей – практически здоровым и тем, у кого были определенные проблемы, – предлагалась шкала из двенадцати пунктов. Они должны были расставить ценностные ориентиры по их значимости. Так вот, здоровые люди ценность самого понятия “здоровье” поставили в рейтинге на третье место, вслед за активной, деятельной жизнью и творчеством. А в “проблемной” группе оно перекочевало на восьмое место. На первом оказались материальная обеспеченная жизнь, уверенность в себе, свобода и т. д.

Казалось бы, ну и что? Какое это имеет значение? А вот какое. Оценивая столь низко здоровье как жизненную ценность, человек не лечится! Не исключено, что со временем, когда болезнь станет способом его существования, он превратится в фаната здоровья, но будет поздно. И это происходит не от одного только легкомыслия. Просто в обществе сформирована иная система ценностей: на первом месте у нас всегда стояло дело, работа. Думать о собственном здоровье считалось (и считается до сих пор) чуть ли не стыдным. В лучшем случае, человек, который стремится поддерживать себя в хорошей физической форме, вызывает ироническую улыбку.

И вот ради работы, которая является и смыслом жизни, и средством получения материальных благ, и путем к заманчивым перспективам, личность целеустремленная, готовая брать на себя ответственность за все и вся, вольно или невольно забывает о своем здоровье...

Ниже мы приводим "шкалу ценностей" двух разных групп.

Ответы практически здоровых	Ответы тех, кто имеет проблемы со здоровьем
Активная и деятельная жизнь	Материально обеспеченная жизнь
Творчество	Уверенность в себе
Здоровье	Свобода
Интересная работа	Любовь
Познание	Счастливая семейная жизнь
Счастливая семейная жизнь	Наличие хороших и верных друзей
Материально обеспеченная жизнь	Активная и деятельная жизнь
Уверенность в себе	Здоровье
Любовь	Интересная работа
Свобода	Творчество
Красота природы и искусство	Познание
Наличие хороших и верных друзей	Красота природы и искусство

Попробуйте проверить себя: постройте свою систему ценностей. Может быть, придет к выводу, что стоит поменять жизненные ориентиры? В жизни человека все должно быть гармонично, всему должно найтись место и время: и семье, и любимой работе, и друзьям, и заботе о собственном здоровье. Нельзя отодвигать его на самые задворки. Ведь недаром говорят: было бы здоровье, а остальное приложится!

В. В. НИКОЛАЕВА,
доктор психологических наук,
С. Н. ЕНИКОЛОВ,
кандидат психологических наук,
Е. В. САДАЛЬСКАЯ,
кандидат медицинских наук

...и норвежка Хельма тоже

Впрочем, что это мы с вами напали на Каменскую? Ну не любит человек ходить к врачам... Да и некогда ей с ее-то работой... Даже люди менее занятые, к примеру, норвежская пенсионерка Хельма, с Каменской полностью солидарна. Об этом в материале журналистки Натальи КОПСОВОЙ. Прямо из Осло, специально для журнала "Здоровье".

Я живу и работаю в Осло, и ко мне частенько заглядывает в гости соседка по дому – норвежка по имени Хельма. То принесет горчичное печенье, приготовленное по старинному рецепту, то продемонстрирует собственноручно связанные шерстяные свитера с оленями для ее 6 детей, 9 внуков и 3 правнуков. Как-то раз зашел у нас разговор о местной системе здравоохранения... И выяснилось: норвежские женщины, как и наши, не очень-то любят ходить к врачу!

– Я к докторам стараюсь не ходить. На моей родине, в Хедмарке, пользуются натуральными средствами, – говорит моя соседка Хельма. – Скажу откровенно: в большинстве случаев помогает, и помогает отлично!

Хедмарк – западная область Норвегии. Там очень любят мед и используют его в лечебных целях. По местным поверьям, он заживляет воспаленные порезы, а страдающие опоясывающим лишаем надевают на ночь бандаж, пропитанный медом.

От спазмов, мышечных судорог и боли в суставах рекомендуется класть на ночь под одеяло небольшой кусочек мыла и съедать хотя бы одно яблоко в день. Тем, у кого высокое артериальное давление, хедмаркцы советуют налегать на отварной рис и убрать со стола солонку.

С бессонницей Хельма борется любопытнейшим способом. По примеру своих предков эта пожилая дама насыпает в наволочку щепотку соли, а под подушку кладет головку чеснока. Кроме того, за 20 минут до того, как лечь в постель, Хельма цепляет на каждый палец по нутугой бельевой прищепке так, чтобы не было больно. Перед тем как совершенно забыться в приятных сновидениях, прищепки снимает.

Но больше всего меня заинтересовал многовековой опыт

борьбы норвежцев с простудой. Жители Хедмарка в таких случаях выпивают полбутылки подогретого пива, куда выжимают сок двух лимонов. Приняв этот коктейль, натягивают на себя побольше шерстяных одежек и сразу же заваливаются в постель под ватное одеяло, чтобы хорошенько пропотеть.

Если начинает першить в горле, Хельма советует поддержать на языке несколько крупниц соли, а когда они растворятся – медленно проглотить. А чтобы горло вообще никогда не болело, надо каждый день выпивать по стакану воды – сначала прохладной, а потом, когда привыкните, ледяной. Суровые викинги и вовсе пили холодное молоко. Как бы то ни было, но ангина для норвежцев не характерна до сих пор.

Оба последних рецепта пригодятся не только вечно простужающейся Каменской, но и всем нам – на дворе октябрь, слякоть, до простуды недалеко. Но советуем обратить внимание и на нижеприведенный рецепт от норвежки Хельмы. Вспомнила его Хельма случайно, но говорит, что действует безотказно. Итак, легендарный эликсир молодости!

Норвежки готовят его так: пропускают через мясорубку или мелко толкут 30–35 г чеснока, заливают эту кашицу соком двух лимонов. Смесь хранят в стеклянной банке, обвязав горлышко марлей, в темном прохладном месте. Через 24 дня эликсир будет готов. Обязательно взбалтывают его перед приемом, добавляют в 1/2 стакана воды чайную ложечку и пьют на ночь. Не дожидаясь, пока молодильное снадобье закончится, готовят новую порцию. Всего на курс омоложения понадобится 20 лимонов и 300–350 г чеснока.

Может, и правда действует этот эликсир – ведь моей 75-летней норвежской соседке больше 50 ни за что не дашь...

Спину у Анастасии Каменской “простреливает” на протяжении всех детективных историй. И гораздо чаще, чем стреляет ее табельное оружие. Впрочем, стрелять Настя, кажется, вообще не умеет. А вот спина... О ней, о спине, и стоит, на наш взгляд, поговорить особо. Потому что Каменская такая не одна. Мы все ведем себя одинаково: “прострелило” – натерлись мазью, выпили анальгинчику и – забыли. И так, на протяжении многих лет. Ну, радикулит, успокаиваем мы себя, поболит и пройдет. Совершенно иного мнения по этому поводу придерживается кандидат медицинских наук В. И. АЛЕКСАНДРОВ, доцент кафедры рефлексологии и мануальной терапии РМАПО.



“прострелило”

Причины боли в поясничном отделе позвоночника чрезвычайно разнообразны. Она может быть вызвана поражением как самого позвоночника, суставов ног, так и какого-либо внутреннего органа (почек или мочевыводящих путей, предстательной железы, матки и ее придатков, желудка и двенадцатиперстной кишки), от которого иррадирует (распространяется) в поясницу. Для того чтобы узнать природу боли, требуется тщательное обследование, включающее не только сбор анамнеза (истории болезни), традиционные рентген, анализы крови и мочи, но подчас и УЗИ, компьютерную томографию...

Боль, обусловленная поражением позвоночника, также имеет разную природу. Она может быть вызвана остеохондрозом, деформирующим спондилезом, грыжей межпозвонокового диска, смещением позвонков относительно друг друга, воспалительным процессом, нарушением кровообращения, травмой, опухолью.

Вот почему, почувствовав боль в пояснице в первый раз (а может быть, и в 101-й), не пытайтесь лечиться у “специалиста с улицы” или самостоятельно. Я ничего не имею против парной бани, массажа, компрессов, горчичников и других домашних средств. Они в ряде

случаев помогают снять боль. Но без грамотного, последовательного лечения обязательно заболит опять и посильней.

Стратегия лечения болевого синдрома поясничного отдела позвоночника определяется его причиной, на нее-то и следует воздействовать.

Боль в самом позвоночнике наиболее часто связана с воспалительным процессом, нарушением кровообращения в его тканях. В результате страдают нервная, мышечная и соединительная ткани: они становятся менее эластичными, хуже откликаются на нервные сигналы.

Поэтому главная задача лечения – снять воспаление и улучшить кровообращение в пострадавших тканях. Как и каким образом – решает врач.

Иногда может потребоваться и срочная хирургическая помощь. К оперативному вмешательству нейрохирурги обычно прибегают при межпозвоночной грыже больших размеров, нарушении циркуляции спинно-мозговой жидкости, при сохранении на протяжении многих месяцев болевого синдрома, при нарастании парезов, то есть при неврологических осложнениях. Но выбранная врачом тактика лечения больного всегда будет строго индивидуальна. Например, доказано, что при лечении радикулита очень хорошо помогают радоновые ванны. Но они противопоказаны гипертоникам, так как способствуют повышению артериального давления. То же самое можно говорить о грязях, других процедурах.

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

◆ Прежде всего, если “прострелило”, не надо паниковать и следовать советам всезнаек. Слишком велик риск навредить своему здоровью, да и деньги выбросить на ветер.

◆ Поскольку неизвестно, почему заболело, ни в коем случае не прогревайте поясницу и не делайте массаж. При воспалении тепловые процедуры лишь усугубят процесс, сделают его более интенсивным и тем самым только усилят боль. Особенно опасны они, когда речь идет о воспалении внутренних органов. Что касается массажа, то, не имея четкой картины состояния позвоночника, можно резко обострить течение болезни.

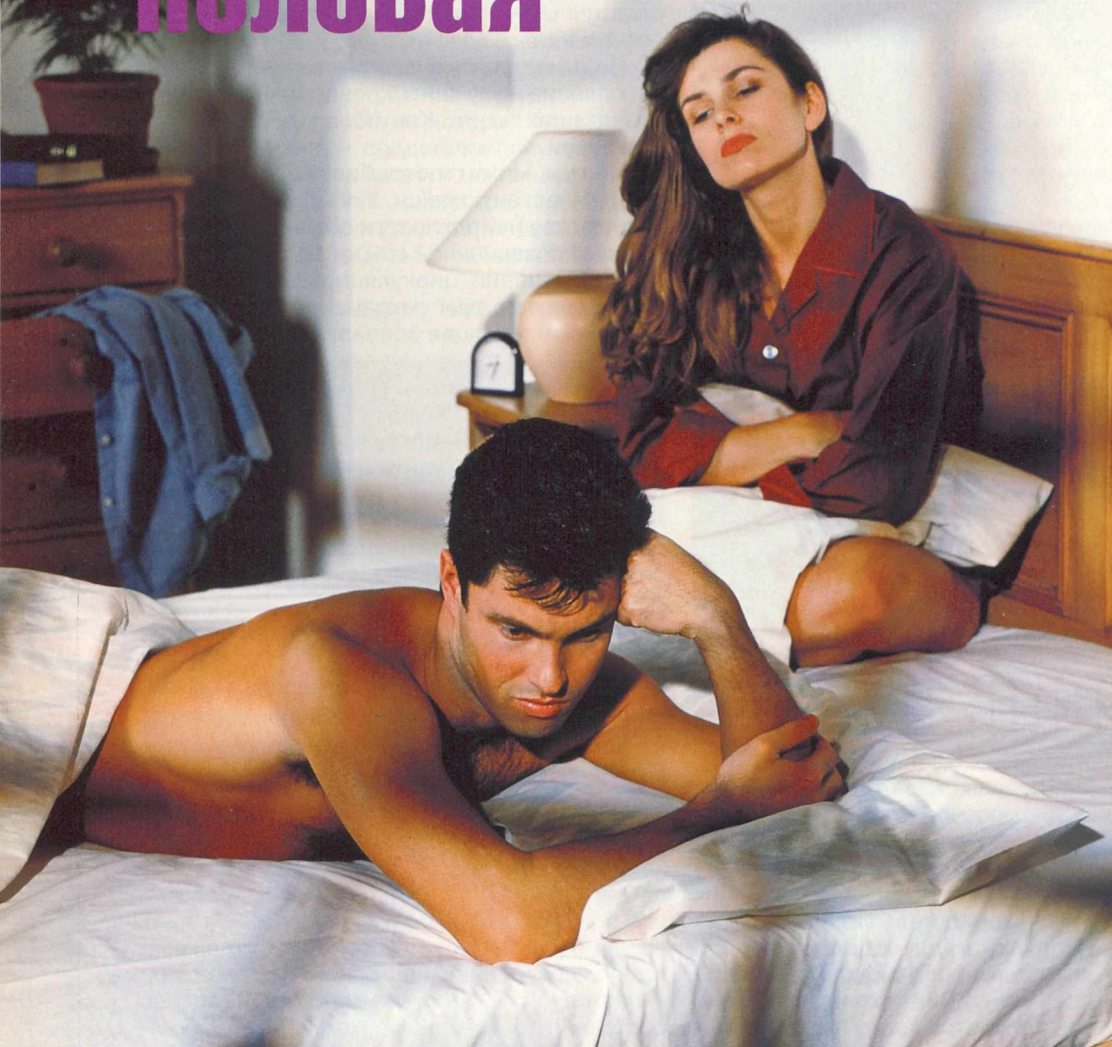
◆ Если возникшая в пояснице боль самопроизвольно утихла, не успокаивайтесь – непременно обратитесь к врачу.

◆ Не следует без ведома врача пользоваться мазями и другими “подручными” средствами.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ

◆ Прежде всего туго обмотать полотенцем поясничный отдел позвоночника или зафиксировать его специальным фиксатором (продается в аптеках), тем самым обеспечив ему покой. И, приняв таблетку баралгина или анальгина, чтобы утихомирить боль, отправиться к врачу. Далее scrupulously выполнять то, что он назначит.

Если будешь очень деловая, функция заглухнет половая



Это полушутливое предостережение в полной мере относится к героине детективов Александры Марининой, а также к тем женщинам, кто слишком много времени посвящает работе. Психолог Марина ВОЛЬСКАЯ размышляет на эту тему.

Недавние американские исследования показали, что много работающие люди, поглощенные карьерой, часто утрачивают сексуальное влечение. Одно из исследований касалось женщин, и в частности – деловых и замужних. Анализ опроса, проведенного Американской медицинской ассоциацией,

показал, что 40% из 2000 женщин в возрасте от 18 до 59 лет сталкиваются с такой проблемой, как отсутствие интереса к сексу. Напряженная работа особенно часто приводит к такому результату. В итоге получается, что работа – способ поддержания жизни – заменяет саму жизнь, во всяком случае, один из существенных ее аспектов. Женщин это тревожит, однако, как и мужчины, они не склонны афишировать эти проблемы.

2000 читательниц ответили на вопросы делового жур-

нала “Менеджмент тудей”. Более четверти из них утверждают, что их сексуальная жизнь страдает из-за работы.

Психологи советуют деловым женщинам (да и мужчинам) относиться к своей личной жизни как к комнатному цветку: либо они будут заботиться о нем – либо он погибнет.

У занятых женщин, чей брак или связь продолжают долгие годы, утрата влечения может относиться конкретно к их постоянному партнеру. В недавнем опросе, проведенном журналом “Кампани”, многие женщины признались, что у них бывают периоды полной потери сексуального интереса к мужу. Порой это связано даже не с утратой любви, а просто с хронической усталостью. “Когда приходишь с работы домой, лучший партнер для тебя – телевизор. Он просто развлекает, ничего не требуя взамен”.

Подобные проблемы раньше считались чисто мужскими. Измученный кормилец ощущает в глубине души возмущение: работаю как вол, приношу домой деньги, чего еще эта женщина от меня хочет? Почему она вечно пристает со своими претензиями, настойчивыми желаниями?

Женщине, которая работает и зарабатывает больше мужа (а сегодня такое не редкость), если она поймала себя на подобной, сугубо мужской реакции, стоит подумать о сложившейся ситуации. Все, что ей нужно, это избавиться от “комплекса кормильца” – “я приношу деньги, и оставьте меня в покое”. Нужно признать, что у вашей половинки есть свои “законные” потребности. Если хотите все же в такой ситуации сохранить семью, у вас есть по меньшей мере два выхода. Либо ввести в свой жизненный распорядок “дни здоровья” с отключением телефонов и разного рода сексуальными “приятностями”. Либо, если этот вариант невозможен, выбрать хорошую минуту и осторожно объяснить благоверному, как именно ему следует себя вести, если он хочет чего-то от вас добиться...

Мужчина и женщина в зеркале головной боли

“Расскажи мне, как у тебя болит голова, и я скажу, какого ты пола”, – шутят неврологи. В их профессиональной шутке нет ничего, кроме правды. Произнося одну и ту же страдальческую фразу: “Голова раскалывается!” – мужчины и женщины испытывают абсолютно разные ощущения, а потому и лечиться от головной боли должны по-разному. Как именно – решит специалист.

Беспокоят приступы сильной пульсирующей боли в одной половине головы? Эпицентр болезненных ощущений – лоб, виски, глаза? Боли сопутствуют тошнота, иногда рвота, головокружение, дрожь



и холод в руках, повышенная чувствительность к звукам и свету? По окончании приступа чувствуете себя разбитой, хотите спать? Страдания достались вам в наследство по женской линии? Голова начинает болеть после стресса, длительной езды в транспорте, перемены погоды, посещения шумных мест, когда провели несколько часов на ярком и/или мерцающем свете, долго не ели или утолили голод продуктами-провокаторами, содержащими тирамин (какао, шоколадом, орехами, цитрусовыми, сыром, яичницей, помидорами, сельдереем, острыми и жирными блюдами, копченостями), осушили бокал сухого красного вина, шампанского или кружку пива, выкурили сигарету? Ваш диагноз – мигрень. Вместе с вами от ее жестокого нрава страдают 20% жителей планеты; женщины в 2–3 раза чаще мужчин.

Исключительная “привилегия” прекрасного пола – менструальная мигрень. Ее приступы приурочены к началу месячных, исчезают во время беременности и после наступления менопаузы. Не стоит ждать так долго – обратитесь к врачу уже сейчас. Этот тип головной боли хорошо поддается лечению.

Пучковая (другие названия – кластерная, гроздевая) головная боль – серьезное испытание для настоящих мужчин, живущих сложной и непредсказуемой жизнью, которая дарит острые ощущения и выбивает из привычного ритма. Жгучая, пульсирующая, всегда терзающая глаз, надбровье, лоб с одной и той же стороны, боль настолько нестерпима, что заставляет метаться по комнате. Мучения достигают максимума в первые 5–10 минут, продолжаются от 30 минут до 2 часов, повторяются 2–3 раза в сутки, причем один из приступов обязательно настигает во время сна (симптом будильника), а вся серия болевых эпизодов длится от нескольких недель до 3 месяцев (медики именуют этот период “пучком”). Во время приступа глаз слезится и краснеет, на лбу выступает испарина, закладывает нос, иногда опускается веко, суживается зрачок.

Узнали в одном из описаний свои страдания? Расскажите о них неврологу и вместе с ним разработайте тактику противобольной обороны.

А. Б. ДАНИЛОВ,
 доктор медицинских наук, профессор

Клиника головной боли профессора А. М. Вейна:
 Ленинградский проспект, 26, строение 2.
 Тел.: (095) 933-45-25.

Скорая помощь при вагините



“Очень беспокоят обильные выделения из влагалища. Они неприятны сами по себе, да еще имеют какой-то рыбный запах. Представляете, как это отравляет радость общения с мужем? Моюсь, моюсь, моюсь... А теперь появился еще и зуд. Что делать?”

М. Н., Саратов

Даже “непрерывная гигиена” не способна решить подобную проблему. Точный диагноз может поставить только врач после обследования, но вполне вероятно, что у вас развился бактериальный вагинит – воспаление влагалища, вызванное нарушением равновесия между нормальной и патогенной микрофлорой. Такое случается при некоторых гинекологических заболеваниях, чрезмерном увлечении антибиотиками (в частности, при самолечении), ослаблении общего иммунитета. Однако нельзя сбрасывать со счетов и более серьезные причины – грибки и вирусы, передающиеся половым путем.

Действительно, о полноценных интимных отношениях в подобной ситуации остается только мечтать. Но и это не все, ведь если вагинит не лечить, инфекция “переползает” выше, затрагивает и другие женские органы – матку и придатки, становится причиной многих болезней и прямой угрозой бесплодия.

Средств избавления от вагинита сегодня не счесть. Увы, большинство избавляет от чего-то одного: грибка, бактерий или определенного типа вируса. А вот чтобы определить, от чего лечить тем или иным препаратом, требуются результаты анализов. Однако далеко не всегда под рукой лаборатория нужного профиля. Да и время дорогое уходит...

Скорой помощью при вагинитах медики считают ПОЛИЖИНАКС – препарат, выпускаемый Лабораторией ИННОТЕРА (Франция). Врачи часто прописывают его при обильных выделениях из влагалища, зуде, чувстве дискомфорта, основываясь только на результатах клинического осмотра, не зная всего перечня возбудителей развившегося воспаления.

ПОЛИЖИНАКС – эффективное средство для местного лечения и профилактики самых разных, в том числе и смешанных вагинитов. Он губителен для грибка, самых разных (грамположительных и грамотрицательных) бактерий, многих других инфекций, поражающих шейку матки и влагалище.

Препарат выпускается в виде мягких гинекологических капсул, гладкая поверхность которых не травмирует воспаленную слизистую оболочку влагалища. Вводить капсулу рекомендуется ежедневно перед сном. Кстати, ПОЛИЖИНАКС не надо смачивать перед употреблением, что очень удобно и выгодно отличает его от многих аналогичных средств. Он не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости, и может применяться даже беременными. Курс лечения обычно определяет врач в зависимости от заболевания, как правило, это – 2 упаковки препарата (12 капсул).

Ну что ж, имя спасителя известно. Адрес, по которому вы всегда найдете ПОЛИЖИНАКС, – аптеки. Так стоит ли терять время?

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Аллергия на насекомых



На этот раз в “Аллергошколе” мы решили затронуть – в переносном, конечно, смысле – насекомых. Лето прошло, а они остались... Как быть тем, у кого аллергия?

Особенно тяжелые реакции, вплоть до анафилактического шока, возникают на укусы перепончатокрылых. Комары не столь опасны, зато берут, что называется, числом. В последнее время их активность не ограничивается летним сезоном. В городах появились целые “комариные” дома. Насекомые обосновались в подвалах и на чердаках, где тепло и сыро, и круглый год совершают оттуда “налеты” на квартиры. Пока не будет приведен в поря-

док подвал, от нашествия комаров не избавиться, но можно усложнить им жизнь, занавесив марлей, пропитанной антикомариным аэрозолем, вентиляционные решетки.

По данным исследований, 15% случаев инсектной аллергии приходится на долю комаров. Аллергическую реакцию вызывают белковые вещества, содержащиеся в слюне комара, попадая в кровь при укусе. На местах укусов возникают покраснение, зудящие волдыри. В некоторых случаях, особенно у тех, кому “по полной программе” досталось от комариной рати, могут быть и симптомы интоксикации – головная боль, потливость, сухость во рту, бессонница. В таких случаях необходима консультация аллерголога.

Все чаще в последние годы проявляются аллергические реакции на тараканов. По данным исследований, проведенных в Институте иммунологии, у 31% больных бронхиальная астма вызывалась аллергеном тараканов. Аллергические реакции вызывают в основном продукты их жизнедеятельности и хитин – особое вещество, содержащееся в слущенных чешуйках крылышек. При попадании их на кожу может начаться дерматит. Другие проявления аллергии на тараканов – приступы удушья, слезотечение, насморк. Если такие симптомы возникают в ванной, туалете или на кухне, возможно, “виноваты” тараканы, так как именно в этих местах обнаруживается их скопление.

К сожалению, избавление от этих непрошенных гостей далеко не сразу гарантирует прекращение аллергии. Специалисты из Американского общества аллергии, астмы и иммунологии утверждают, что даже при истреблении всей популяции тараканов остается значительное количество продуктов их жизнедеятельности. Ученые обследовали 16 домов, зараженных тараканами. В результате дезинсекции, проведенной с помощью современных инсектицидов на гелевой основе, удалось подавить, а затем

полностью уничтожить всю популяцию насекомых. После генеральной уборки помещений концентрация вредных веществ, вызывающих аллергию, значительно снизилась, но, тем не менее, оставалась достаточно опасной. Для достижения приемлемого уровня концентрации аллергенов необходимо поддерживать чистоту не менее 6–8 месяцев.

Если имеется реакция на тараканов, ухудшение самочувствия может вызвать и сухой корм для аквариумных рыбок, который тоже содержит хитин. Кстати, по той же причине возможна и перекрестная пищевая аллергия на раков, крабов, креветок.

Те, кто страдает аллергией на укусы комаров, могут испытать слезотечение или затруднение дыхания, скармливая своим любимым рыбкам мотыля (личинку комара).

Собственно говоря, любое насекомое может стать причиной аллергии. Известны случаи аллергических реакций на бабочек, моль (особенно тополевою), ручейников, саранчу, кузнечиков, клопов, амбарных клещей. Остается только порадоваться, что наши контакты со всеми этими летающими и ползающими существами не столь часты.

С. ЕРОХИНА,
кандидат медицинских наук,
Светлана РЯБУХИНА



“Я знаю, как жить с аллергией” – под таким девизом проходят занятия в “Аллергошколе”, организованной в Институте иммунологии МЗ РФ. Москвичи могут принять в них участие, позвонив по телефону: 117-08-00. Занятия бесплатные.

(О том, как бороться с тараканами, читайте в разделе “Наш дом и мы в нем”.)

Азбука Морзе для аСТМЫ

Дыхательные ТОЧКИ

Похолодало – и вас опять “взяла за горло” старушка-астма, особенно донимая тех, у кого инфекционно-аллергическая форма.

Причина – в провокационном сочетании низкой температуры и сырости. Эти перемены погоды вынуждают организм адаптироваться, иммунная система несколько перегружена. И ваше горло оказывается “крайним”. Иной раз так прихватит, что ни охнуть, ни вздохнуть! А лекарство как раз закончилось или почему-то не дает ожидаемого эффекта. Что делать?

Заметно облегчить ваше состояние поможет древнекитайский массаж биологически

активных точек. Звездочка за названием означает, что у точки две симметричные проекции на теле, массируйте их последовательно, например, сначала правую, потом левую.

Основные точки:

1. ИЗБЫТОК ВЕТРА* (фэн-лу).

Находится на голени, посередине между мыщелком (выступающей с наружной стороны под коленом косточки) и центром наружной лодыжки. Интенсивно прерывисто (1–2 раза/сек) надавливайте на точку в течение 2–3 минут, можно подушечкой или костяшкой согнутого большого пальца руки. Возможно, кому-то будет удобней положить на точку пятку другой ноги и действовать как рукой. После тем же “орудием” 2–3 минуты интенсивно погладите точку в направлении вверх, к колену.

2. СЕРЕДИНА ГРУДИ (тянь-чжунь). У сильной половины она располагается на уровне сосковой линии, посередине. Женщинам придется найти болезненную точку на границе нижней трети грудины. Прерывисто надавливайте на тянь-чжунь кончиком среднего пальца со средней силой в течение 2 минут.

3. НЕБЕСНАЯ ТРОПА (тянь-ту).

Найдите ее в ямке у основания горла. Используйте прием “туй”: поглаживайте точку снизу вверх боковой стороной согнутого большого пальца. При тяжелых нарушениях дыхания можете надавить на эту “тропу”

подушечкой все того же согнутого большого пальца в направлении внутрь и вниз, словно зацепляете крючком. Время воздействия – 20–60 секунд (фото 2).

4. БОЛЬШОЙ ПОЗВОНОК (да-чжуй). Наклоните голову вперед и нащупайте сзади у основания шеи самый выступающий позвонок. Интенсивно прерывисто надавливайте ямку прямо под ним, а затем помассируйте область вокруг позвонка в течение 3–5 минут (фото 3).

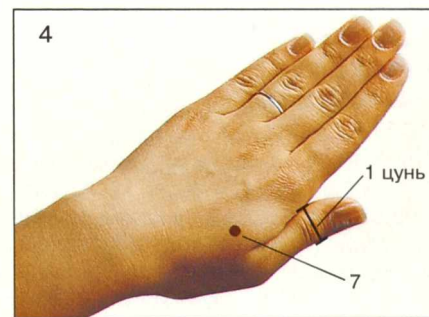
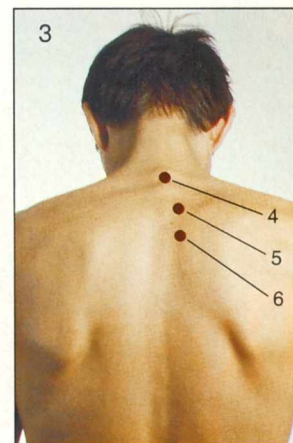
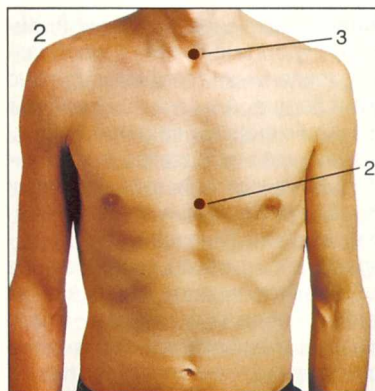
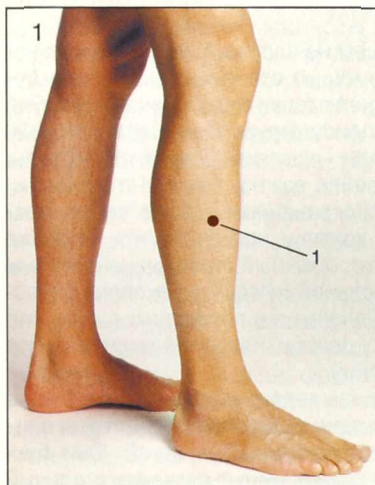
Дополнительные точки:

5. ВОРОТА ВЕТРА* (фэн-мэй). Снова наклоните голову и отыщите на спине верхний внутренний угол лопатки. На этом уровне, приблизительно в 4 см от позвоночника и окажется фэн-мэй. Интенсивно прерывисто давите на нее костяшкой согнутого большого пальца 2–3 минуты (фото 3).

6. ТОЧКА ЛЕГКИХ* (фэй-шу).

Отступите от точки 5 вниз на один межпозвоночный промежуток и на 1,5 цуня (цунь – поперечник вашего большого пальца) в стороны от позвоночника и действуйте, как на фэн-мэй. (фото 3).

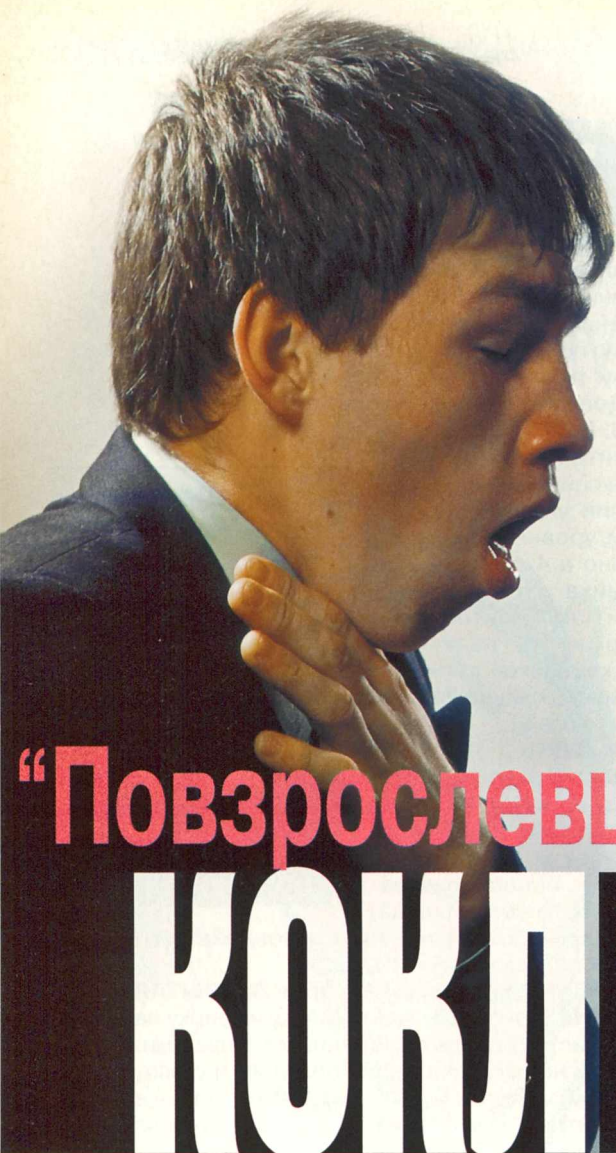
7. СЛИЯНИЕ РУЧЬЕВ*, или ЗАКРЫТАЯ ДОЛИНА (хэ-гу). Взгляните сбоку и сверху на свою кисть с плотно сложенными пальцами. Выше конца складки между большим и указательным заметите мышечный бугор, хэ-гу – в его центре. “Защипните” точку: положите на нее подушечку полусогнутого большого пальца, с противоположной стороны кисть захватите указательным и прерывисто сдвигайте пальцы в течение 2–3 минут.



Учтите, массаж не может заменить лечение, назначенное вашим врачом. Его задача – временно облегчить состояние.

Тем не менее эффективность такого воздействия достаточно высока, а в сочетании с традиционными методами терапии – иглоукалыванием, прижиганием, фитотерапией под контролем специалиста – иногда позволяет избавиться от лекарственной зависимости или существенно снизить дозу применяемых медикаментов.

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-иглорефлексотерапевт



Коклюш всегда считали сугубо детской инфекцией. Но за два последних десятилетия он начал стремительно “взрослеть” и даже “стареть”. Все чаще заболевают не только школьники, в том числе и старшеклассники, но люди среднего и пожилого возраста. Перед коклюшем оказываются равно беззащитны и гладкорозовые младенцы, которые не получают от матери защитных коклюшных антител, и убеленные сединами старцы, либо никогда не болевшие, либо утратившие поствакцинальный иммунитет.

Внимание: все нарастающий кашель, переходящий в приступы, во время которых человек задыхаясь, глубоко, со свистом втягивает воздух, краснеет, напрягается и мучительно откашливается вязкой, прозрачной слизью, – повод заподозрить коклюш и немедленно сделать бактериологический анализ.

Анализ совсем не сложный, хотя немного неприятный: с помощью стерильного тампона берут слизь с задней стенки глотки и исследуют ее. Если в мазке присутствует *Bordetella pertussis*, диагноз очевиден – коклюш. Поставить правильный диагноз крайне важно, потому что вопреки все еще распространенному (даже среди врачей!) мнению, коклюш нельзя лечить теми же средствами, что обычный простудный кашель или бронхит. Больной нуждается в специфическом лечении. Давайте же поговорим о том, что можно и нужно делать, чтобы вылечиться без всяких осложнений.

Возбудитель выделяет токсин, чрезвычайно сильно раздражающий нервные рецепторы слизистой оболочки дыхательных путей. Они буквально бомбардируют импульсами дыхательный центр в головном мозге, формируя застойный очаг возбуждения и “включая” кашлевой рефлекс – отсюда и судорожный приступообразный кашель. От токсичных продуктов сильно страдают бронхи и легкие. Альвеолы легких не в состоянии активно обменивать кислород на углекислый газ из-за чего нарушается дыхательная функция. И длительные приступы кашля, и нарушение легочной вентиляции – все это вместе взятое ведет к развитию гипоксии, то есть недостатку кислорода, от которого страдают все органы и ткани. Следовательно, основная задача – защитить организм, и в первую очередь – головной мозг от разрушительного действия гипоксии. Для этого используют антигипоксантами и, в частности, старый добрый дибазол. Этот адаптоген и иммуномодулятор принимают регулярно в течение месяца в обычных возрастных дозировках, и тогда ярко проявляются его антигипоксические свойства.

Наиболее агрессивен коклюш в осенне-зимний период. А волна массовой заболеваемости накатывает примерно раз в три года. Последний “девятый вал” прокатился по стране в 1997 году, так что в нынешнем есть основания вновь ждать его пришествия.

Подхватить коклюш проще простого – инфекция передается воздушно-капельным путем. А это значит, что когда больной говорит, чихает и особенно кашляет, вместе с мельчайшими капельками слизи в воздух выбрасываются сотни тысяч микробов-возбудителей. Они не слишком живучи и не особенно летучи, поэтому легче всего заразиться при тесном контакте на расстоянии 1–3 метра в закрытом помещении или в транспорте.

Пройдет 14–20 дней, прежде чем микроб в форме палочки – *Bordetella pertussis*, попавший в организм и заселивший слизистую оболочку гортани, бронхов, бронхиол и альвеолы легких, даст о себе знать упорным першением в горле и легким сухим кашлем. Поскольку температура практически не повышается и самочувствие сносное, на кашель, как правило, не обращают внимания и продолжают заниматься своими делами: кто-то ходит в школу, в вуз, кто-то – на работу... В лучшем случае начинают лечиться медом, молоком с содой, всевозможными сиропами, отварами и другими домашними средствами.

Между тем именно в эти первые 10 дней, когда черты болезни только-только проступают и об опасности никто не подозревает, коклюш наиболее заразен для окружающих. Опасность заражения сохраняется и в последующие 15 дней, когда кашель из безобидного становится все более агрессивным, судорожнообразным.

Если приступы судорожного кашля особенно беспокоят ночью (до 10–15 раз), проходят чрезвычайно тяжело и заканчиваются рвотой, в некоторых случаях назначают фенотарбитал, который снижает возбудимость дыхательного центра, снимает спазм мелких бронхов, голосовой щели, и число мучительных ночных приступов уменьшается. В качестве успокаивающего и снотворного средства взрослым выписывают и реланиум.

Эффективно купирует приступы кашля микстура с эуфиллином и йодистым калием, которую специально готовят в аптеке по рецепту. Выписывая его, врач непременно объяснит, в какой дозировке, в зависимости от возраста, больной должен ее принимать. Возможно, он также порекомендует грудной сбор № 2 для детей и № 4 – для взрослых. А мягкие отхаркивающие средства, такие, как сироп из корня солодки, помогут легче избавляться от вязкой густой мокроты. Сироп хорош еще и тем, что стимулирует кору надпочечников, которая нередко страдает под действием токсинов и снижает выработку своих столь необходимых организму гормонов.

Зловредные токсины угнетают и полезную микрофлору кишечника, в результате нарушаются процессы пищеварения. Справиться с нарушениями помогают различные пробиотики. Это и ацидофиллин, содержащий ацидофильные палочки, бифидок и бифидокефир, богатые бифидобактериями, закваска "Нарине" с лактобактериями, "живые" йогурты и другие кисломолочные продукты, обогащенные полезной микрофлорой.

Больной коклюшем не нуждается в специальной диете, но в его рационе должны преобладать молочнокислые продукты, а также овощи, фрукты и зелень, богатые витаминами и микроэлементами. Особенно необходимы витамины А, Е, С, защищающие клетки организма от гипоксии, и витамины группы В, оказывающие благотворное влияние на центральную нервную систему.

♦ Во время болезни суточная норма **витамина А** возрастает до 2,5–3 мг. По мнению специалистов, именно этот витамин повышает сопротивляемость защитных клеток бронхов и легких и способствует регенерации, то есть возрождению слизистой оболочки носоглотки.

Витамином А богаты говяжья, свиная, тресковая печень, куриные яйца, молоко, сметана. Большие запасы провитамина А – каротина – содержатся во всех овощах и фруктах красного, оранжевого и желтого цветов, а также в зелени (укроп, петрушка, кинза). В 1 яйце – 0,65 мг витамина А, в 100 г моркови – 9 мг, плодов шиповника – 4 мг, помидоров – 2 мг.

♦ Суточная доза **витамина С** для подростка и взрослого – 100–150 мг (более точно можно рассчитать так: на 1 кг массы тела – 7,5 мг витамина).

Доказано: витамин С десятикратно умножает факторы, сдерживающие развитие многих вредоносных вирусов и микробов на слизистой оболочке носоглотки. Он укрепляет все звенья иммунной системы и повышает устойчивость к холоду.

Витамином С богаты практически все свежие и быстрозамороженные овощи и фрукты: капуста, шпинат, редька, черноплодная рябина, черная смородина, цитрусовые, а также квашеная капуста и проросшие зерна овса, пшеницы, ржи.

В 100 г сухих плодов шиповника – 1200 мг витамина С, перца сладкого – 250 мг, облепихи – 300 мг, черной смородины – 200 мг, петрушки – 150 мг, укропа – 100 мг.

♦ Суточная норма **витамина Е** – 20–30 мг – во время болезни возрастает до 40–45 мг. Прекрасный естественный антиоксидант – витамин Е отводит угрозу анемии и гипоксии, не позволяя распасться красным клеткам крови – эритроцитам, доставляющим кислород всем органам и тканям.

Витамином Е богаты соя, горох, фасоль, яичный желток, зеленый лук, салат, кукурузное, оливковое и соевое масло. В 100 г подсолнечного масла – 70 мг витамина Е, хлопкового масла – 100 мг.

♦ Суточная норма **витамина В₂** (рибофлавина) – 2–3 мг. Он стимулирует работу центральной нервной системы и образование эритроцитов.

Витамином В₂ богаты кисломолочные продукты, куриное мясо, говядина, рыба (треска, сельдь, скумбрия), а также цветная капуста, шпинат, горох, зеленый лук, укроп. В 100 г говяжьей печени – 2,2 мг витамина В₂, в 1 курином яйце – 0,44 мг.

Есть желательно часто, но небольшими порциями, потому что переполненный желудок может рефлекторно вызвать приступ кашля. Вообще центральная нервная система во время болезни становится настолько чувствительной и уязвимой к любым раздражителям, что и громкие звуки, и слишком яркий свет, и эмоционально тяжелые эпизоды в книге или кинофильме, и физические нагрузки (даже привычные) способны провоцировать приступы. Больному (и маленькому, и старенькому) желательно создать спокойную, умиротворяющую обстановку.

Пожалуй, не меньше, чем лекарства и полноценное питание, в этот период необходим свежий воздух. Гулять надо ежедневно в любую погоду не менее двух часов (в мороз прогулки можно

разбить на 2–3 раза) – это улучшает вентиляцию легких и кислородный обмен. Только старайтесь не переохладиться! Ведь коклюш даже в легкой форме, не говоря уже о средней и тяжелой, значительно ослабляет защитные силы организма, прокладывая "дорожку" ОРВИ, бронхиту и пневмонии.

Если по какой-либо причине больной не может выходить из дома на прогулки, надо почаще проветривать помещение и делать раз в день влажную уборку. Чтобы воздух в комнате был свежим и не слишком сухим, на батарею можно повесить мокрое полотенце или поставить в комнате тазик с водой. Идеальная температура воздуха – 20–22°.

А ТЕПЕРЬ О ТОМ, ЧЕГО ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

♦ Нельзя ставить банки, горчичники, компрессы и делать ингаляции, так как любые согревающие и распаривающие процедуры лишь утяжеляют состояние. По этой же причине не стоит принимать ванну, заменив ее на все время болезни теплым душем.

♦ Нежелательно принимать антигистаминные препараты: димедрол, супрастин, тавегил и другие: они сгущают мокроту и затрудняют ее отделение. Так же действуют бронхолитин, солутан и некоторые другие препараты против кашля.

♦ Нельзя по своему усмотрению пить антибиотики. Врачи назначают их лишь в самом начале болезни, в первые 5–7 дней, но далеко не всегда и не всем. Когда антибиотики начинают принимать "просто так, на всякий случай, чтобы не было осложнений", они приносят только вред: сильно алергизируют организм и способствуют развитию дисбактериоза.

М. С. ПЕТРОВА,
кандидат медицинских наук

Вакцинацию против коклюша начинают в 3 месяца: с интервалом в полтора месяца делают 3 внутримышечные инъекции АКДС.

Через 15–18 месяцев проводится однократная ревакцинация.

Исследования показывают: лишь 70% привитых детей не заболевают при контакте с коклюшем. Остальным 30% прививки обеспечивают более легкое течение болезни.

Поствакцинальный иммунитет со временем ослабевает, иногда гаснет.

Тяжелее всего коклюш протекает у детей первого года жизни, когда все звенья иммунитета находятся в стадии становления и развития, а также у людей пожилых, у которых иммунитет значительно ослаблен и не способен сопротивляться острой инфекции.

Чечетка ног одеялом



Синдром беспокойных ног

Антропологи подсчитали: в среднем человек ежедневно делает 19000 шагов, а всего за свою жизнь преодолевает 150000 километров: по сути дела – 3,5 раза обходит вокруг земного шара! Результат не заставляет себя ждать – к концу дня ноги “гудят”, как чугунные, беспокоит чувство онемения, бегающих “мурашек”, распирания, тяжесть и боль в ступнях и голени. Туфельки, которые еще утром были впору, вечером нестерпимо жмут. Знакомые ощущения, не правда ли? Вместе с вами их испытывает большая половина человечества. Это так называемый синдром беспокойных ног (СБН).

О синдроме беспокойных ног врачи впервые заговорили в начале 60-х годов XX века. Правительства Великобритании, США и Израиля ежегодно выделяют солидные денежные суммы на финансирование исследований в этой области. Щедрость властей связана с широкой распространенностью недуга и... нежеланием населения прибегать к медицинской помощи. Согласно независимым опросам, проведенным в разных странах мира, жители нашей планеты, словно сговорившись, считают боль в ногах обыденным, привычным явлением, внутренне смирились с ней и не спешат обращаться к врачу. “Легальных” – официально зарегистрированных случаев СБН гораздо меньше, чем “подпольных” страдальцев.

Аббревиатура “СБН” записана в медицинской карте каждого 20-го американца. Некоторые из них предъявляют весьма экзотические жалобы: одному кажется, что внутри его ног ползают клопы, другому – что их прошивают швейной машинкой. Навязчивые образы не оставляют даже по ночам: бедняги беспрестанно ворочаются, отбиваясь от кошмара ногами, и наносят удары в бок спящему рядом супругу. Кстати, по законам средневековой Европы муж имел право развестись с женой из-за того, что она... лягается во сне, как норовистая кобыла. Зарубежные социологи утверждают: беспокойный сон одного из супругов наряду с громким храпом и по сей день может послужить поводом к разводу.

КОНСИЛИУМ ПО-АМЕРИКАНСКИ

- ◆ “Короткая прогулка или небольшая зарядка на ночь помогут разогнать кровь по венам ног и сделают ваш сон спокойным и глубоким”, – утверждает известный специалист по СБН, адъюнкт-профессор Университета Роберта Вуда Джонсона в Нью-Брансвике, доктор медицины Артур С. Уолтерс.
- ◆ “Взбейте подушку... ногами”, – советует

врач частной практики из города Санта-Круз, автор популярного в США бестселлера "Новые средства самоисцеления" Джой Гарднер. Подобная разминка снимает дневной стресс, из-за которого икроножные и другие мышцы находятся в напряжении. Положите небольшую подушку в угол комнаты, разуйтесь и дайте выход отрицательным эмоциям. После этого вы почувствуете удивительную легкость!

- ◆ "Встаньте на четвереньки", – просит своих пациентов доктор Лайза Оливер из Нью-Йорка. По ее мнению, поза на локтях и коленях (грудь ниже бедер) способствует венозному дренажу и снимает боль в гораздо большей степени, чем принятое в таких случаях положение на спине с поднятыми ногами.
- ◆ "Каждый вечер выпивайте по стакану красного виноградного сока!" – призывает профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско (США) Дуглас К. Остерхот. С помощью этого замечательного напитка доктор Дуглас сначала сам избавился от синдрома беспокойных ног, а затем исцелил от него свою мать. Правда, положительный эффект явился для ученого полной неожиданностью. Вот уже несколько лет он ломает голову над вопросом: что лежит в основе успеха сокотерапии?
- ◆ "Ежедневно принимайте по 1–2 драже комплекса поливитаминов с железом, кальцием и другими минералами", – настаивает профессор Медицинского центра исследования здоровья Торонтского университета в Тусконе Лоренс З. Стерн. Исследования показали: недостаток этих биологически активных веществ и макроэлементов вызывает СБН.
- ◆ "Не ешьте на ночь", – предупреждает тот же ученый. Пищеварительный процесс активизирует нервную систему, из-за чего во время сна конечности приходят в движение в полном соответствии с пословицей: "Больная голова ногам покоя не дает".
- ◆ "Дайте ногам встряску!" – советует исследователь СБН Эдмунд Блер Боллз. Сделать это поможет специальный прибор – домашний электростимулятор. Суть метода – в положительном воздействии слабого электрического тока: он обладает обезболивающим эффектом, расслабляет мышцы ног и улучшает отток крови по венам.
- ◆ "Бросьте курить, иначе ничего не поможет", – предостерегает доктор медицины Джанет А. Торонто. Она не берется лечить от СБН пациентов, которые отказываются расстаться с сигаретой, поскольку считает это пустой тратой их денег и своего времени.
- ◆ "Вы чувствительны, ранимы, вздрагиваете всем телом во сне или перед тем, как заснуть? Ночные проявления синдрома беспокойных ног могут быть следствием эмоционального напряжения", – объясняет специалист по болезням нервной системы Эдвард Хаммер из Луизианы. Принимайте настой корня валерианы (10–15 г на стакан кипятка в три приема в течение дня, курс – до 2 недель) либо по 15–20 капель валокордина или корвалола в небольшом количестве воды на ночь.

◆ "Синдром беспокойных ног дает о себе знать перед месячными или во время них? Это может быть вызвано гормональными изменениями, способствующими задержке жидкости в тканях и затрудняющими работу венозной системы", – заявляет гинеколог Сидни Виллоу из Аризоны. За неделю до критических дней начните принимать травяные сборы. Смешайте корень валерианы, шишки хмеля, листья мяты перечной и вахты трехлистной (1:1:2:2). 1–2 столовые ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером. Курс лечения – 2–3 недели.

◆ "Избыточная масса тела, особенно если вы ее быстро набрали, как правило, приводит к синдрому беспокойных ног", – утверждает специализирующийся на этом заболевании профессор Патрик Белл. Походите весь день с тяжелым рюкзаком за плечами: ногам придется несладко! Однако еще тяжелее носить бремя лишнего веса, который давит на конечности постоянно. Вывод один: поскорее распрощайтесь с лишними килограммами.

◆ "Ходите в удобной, разношенной обуви на устойчивом, невысоком (3–4 см) каблучке", – призывает ортопед из Чикаго Ник Хьюги. Если вы последуете этому совету, ваши шансы на СБН вдвое снизятся.

◆ "Присмотритесь к своим ступням", – просит этот же специалист. У испанцев есть пословица: "Под ступней красавицы мог бы протекать ручеек". С точки зрения анатомии так и должно быть: идеальная стопа опирается на наружный край, пятку и пальцы, а ее внутренняя часть образует свод, словно мостик для ручья. У вас не так? Ступня выглядит широкой, "распластывается" по полу? Диагноз ясен – плоскостопие: из-за него-то ноги и устают так быстро. Чтобы уменьшить проявления СБН, покупайте обувь с супинаторами или вкладывайте в нее специальные ортопедические стельки.

ДИАГНОЗ – ПО БАШМАКУ

Парижские ортопеды судят о пациентах по форме ступни, которая бывает трех типов.

60% французов (34 миллиона) имеют узкую "египетскую" стопу с длинным большим пальцем. У ортопедических "египтян" – средний риск развития плоскостопия и синдрома беспокойных ног.

25% (14 миллионов) населения прекрасной Франции – обладатели широкой "квадратной" стопы (1-й и 2-й пальцы одинаковой длины), которая легко "распластывается". Если у вас такая форма ног, как можно чаще ходите босиком, делайте массаж и гимнастику для ступней, носите обувь, поддерживающую своды стопы: все это поможет избежать плоскостопия, да и ноги будут меньше уставать.

15% (8 миллионов) парижан и жителей французской провинции могут похвастаться классической "греческой" стопой, которую природа вылепила по образцу античных статуй (2-й палец длиннее остальных). Сконструированные подобным образом ступни очень устойчивы: они хорошо держат форму и не слишком

устают при ходьбе и беге. У владельцев "греческих" ножек СБН практически не встречается.

Этим заболеванием редко страдают люди с нестандартным размером обуви: чем больше стопа, тем меньше нагрузка на ее поверхность и незаметнее усталость в конце дня. Самые громадные ботинки в мировой истории – 56-го размера! – носил человек ростом 2,34 метра, который за всю жизнь ни разу не пожаловался на боль в ногах.

Чаще всего врачи слышат эту жалобу от спортсменов, занимающихся ходьбой и бегом: СБН – своего рода их профессиональная болезнь. Причем бегуны рискуют своими ногами вдвое больше ходяков. При ходьбе стопа контактирует с землей в течение 0,6 секунды, а во время бега со скоростью 12 км/ч – 0,25 секунды. К концу дистанции в 1,5 км ноги спортсмена, который весит 70 кг, выдерживают нагрузку 120000 кг, если он идет, и 220000 кг, когда бежит.

ВОДА СМЫВАЕТ УСТАЛОСТЬ

Провели весь день на ногах, и они, бедняжки, отяжелели и отекли? Поможет 15-минутная теплая ванночка с горстью морской или обычной поваренной соли. Чередуйте солевые процедуры с травяными "омолениями".

Добавьте в воду 5–10 капель эвкалиптового масла либо настоек, приготовленный по такому рецепту: возьмите поровну цветы ромашки, листья сенны, крапивы и подорожника. Заварите столовую ложку растительного сырья стаканом кипятка в керамическом чайнике, настаивайте 15 минут, процедите и вылейте в воду для ванночки.

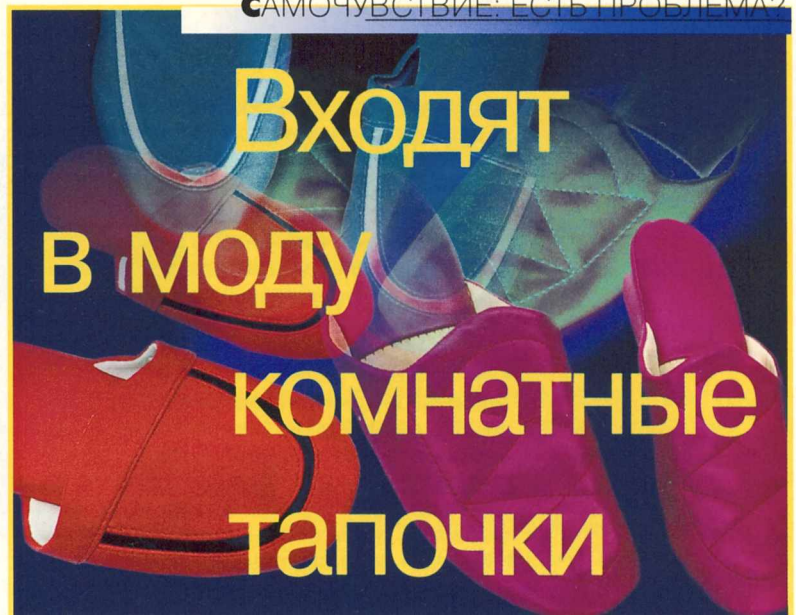
◆ Приготовьте ароматную ванну, расслабляющую мышцы ног и всего тела, избавляющую от усталости и венозного застоя. Кэтрин Кватрочи, натуропат из Калифорнии, рекомендует воспользоваться особым сбором: чайная ложка ягод можжевельника (он уменьшает боль), по 2 столовые ложки мяты, душицы, цветов и листьев лаванды (свежих или сушеных) – эти травы снимают напряжение. Насыпьте сбор в мешочек из плотной ткани и опустите в горячую ванну. Полежите в теплой воде 10–15 минут. Ноги все еще побаивают? Используйте мешочек с травами вместо компресса.

И. В. КОВАЛЕВА, врач



Хотите, чтобы ваши ноги не знали усталости и в любом возрасте оставались стройными и красивыми всем на зависть? О том, как добиться этого, читайте в приложении к журналу "Здоровье" № 10 – брошюре из популярной серии "Не болей!". В ней вы найдете все необходимые сведения о синдроме беспокойных ног и в

артериальном расширении вен, откроете для себя простые и эффективные способы лечения, узнаете обнадеживающие новости, которые удивят не только вас, но и многих специалистов.



В них теперь можно не только ходить по дому, считают законодатели нового поветрия, но и появиться в офисе, ресторане и даже на торжественном приеме.

"У меня 20 пар тапочек. Надев одни из них, я вожу автомобиль, о другой паре вспоминаю, сделав педикюр, – у них открытый носок, который отлично демонстрирует лакированные ногти, и несколько дорогих моделей я приобрела специально, чтобы носить их на работе, – рассказывает на страницах "The Wall Street Journal" одна из сотрудниц весьма преуспевающей фирмы в Чикаго. – В нашем офисе даже мужчины носят на службе тапочки. Причем это не просто максимально удобные туфли, а настоящие тапочки – совершенно без каблука, на мягкой кожаной подошве, как с задником, так и без".

Новую американскую моду быстро подхватили всемирно известные европейские Дома высокой моды. Выходные тапочки выпускают теперь даже такие эстеты, как Prada и Gucci. Пара модных элегантных шлепанцев может стоить 200 долларов. Их шьют из различных материалов – из шелка, пластика, кожи, хлопка, шерсти, украшают замысловатыми рисунками, оригинальными отделками. Очень популярными стали специальные тапочки, которые не боятся воды, – их даже можно запустить в стиральную машину.

Шлепки, которые прежде носили только с пижамой и халатом, теперь дают работающему человеку ощущение домашнего комфорта непосредственно в офисе. Ведь для многих трудяг кабинет становится вторым домом, они проводят

в нем значительную часть суток. Даже стараются обедать за рабочим столом. А некоторые боссы уже пошли на то, чтобы разрешить своим сотрудникам вздремнуть часок прямо в служебном кресле, потому как подсчитали: производительность труда после такой смеси заметно повышается.

На службе человек чувствует себя удобно и непринужденно в домашних тапочках – не только физически (ноги не устают и не гудят к концу рабочего дня), но и психологически. Тапочки раскрепощают, снимают напряжение, в них легче справиться со стрессом. И какова бы ни была причина разногласий между шефом и подчиненным, в подобной демократичной обуви скорее удастся соблюсти спокойствие.

СОВЕТЫ ОТ БАЛЕРИН

Если после намотанных за день пеших километров ноги болят, сделайте им специальный массаж. Таким способом ежедневно снимают профессиональную усталость труженицы сцены – балерины. Смажьте всю ногу специальным массажным маслом или кремом и начинайте массаж пальцев, пятки и всей ступни. Постепенно поднимайтесь к бедру. От поглаживаний перейдите к продолжительным ритмичным пощипываниям и похлопываниям (это нельзя делать тем, кто страдает даже неявно выраженным варикозом). Теперь положите ноги на валик так, чтобы они были несколько выше ягодиц, и в таком положении дайте им отдых – полежите, посидите, посмотрите телевизор, почитайте.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

Пора поставить памятник арнике



За спасение человечества от боли и страданий при травмах арнике горной, без преувеличения, можно поставить памятник. Поистине волшебные целебные свойства этого растения известны с древних времен. Ценятся они не только народной, но и современной официальной медициной.

Один из самых главных и важных аспектов арники кроется в ее способности эффективно влиять на кровообращение, состояние кожи и подкожной клетчатки. Нет сегодня лучшего средства для наружного воздействия на организм при венозных застоях, нарушении дыхания и питания тканей, целлюлите и стриях (растяжках кожи), для снятия боли в мышцах.

Верный хранитель традиционной и создатель наиболее совершенной в мировой практике рецептуры лечебно-косметических средств из арники горной – фирма **“Веледа”** (Германия). Путешествуя по разным странам, вы непременно встретитесь с ее продукцией в аптеках, крупных клиниках, лечебно-оздоровительных центрах. Массажное масло с арникой, цитрусовый гель с арникой, каштановая добавка для ванн с арникой... В чем же изюминка каждого?

“Массажное масло с арникой ВЕЛЕДА” содержит также масляные вытяжки из молодых листьев березы и цветков календулы, эфирные масла растений. Это высокоэффективное средство улучшает кровообращение в коже, подкожной клетчатке и мышцах, снимает боль в суставах при остеоартрозе и остеоартрите, в спине – при остеохондрозе, помогает при ишиасе и люмбаго, используется для профилактики и лечения венозных застоев и целлюлита, позволяет защитить кожу беременной женщины от образования растяжек.

Массажное масло – настоящая находка для тех, кто занимается спортом, чья работа связана с высокой физической активностью. Оно помогает справиться с растяжениями и ушибами, устраняет боль, спазмы и судороги в мышцах. Регулярный массаж с маслом существенно повышает иммунитет и защитные свойства кожи, позволяет ускорить разработку суставов и восстановление подвижности конечностей после травм.

“Цитрусовый гель ВЕЛЕДА” изготовлен на основе вытяжки из морских водорослей, лимона, терна и арники. Этот натуральный гель снимает боль, ощущение тяжести, отечность и усталость в руках и ногах, при варикозном расширении вен улучшает кровоток, восстанавливает тонус сосудов и тканевое дыхание, эффективен для профилактики целлюлита.

“Каштановая добавка для ванн ВЕЛЕДА” – прекрасное лечебно-профилактическое купание. Эта натуральная добавка для ванн из смеси каштана, арники, розмарина и эфирных масел рекомендуется при геморрое, варикозном расширении вен и венозном застое.

Перечисленные средства фирмы **“Веледа”** натуральны на 100%. Они не содержат искусственных добавок: консервантов, красителей, ароматизаторов. В гармонии же с чудодейственной арникой служат залогом долголетия и здоровья ваших усталых ног, успешно лечат суставы и сосуды. Эти свойства по достоинству оценены врачами и пациентами всего мира.

Д. КОШЕЧКИН,
кандидат медицинских наук

“У моего ребенка псориаз – зудящие болячки на голове под волосиками, а также маленькие, напоминающие дождевые капли, бляшки на лице. Врач прописал нам препарат, содержащий кортизон. Но неужели для лечения псориаза не существует хороших негормональных средств?”

Р. Дерюгина,
Пенза



Аэрозоль, шампунь и крем – для решения всех проблем

Одним из самых эффективных препаратов для лечения псориаза и тяжелых кожных заболеваний является СКИН-КАП, разработанный в лабораториях фармацевтической компании **“Хеминова Интернэшнл, С. А.”** (Испания). В составе его нет гормонов, он безопасен для организма пациента даже при длительном применении. Новая уникальная технология биоактивации цинка пириитоната на молекулярном уровне позволила создать препараты нового поколения для лечения различных дерматологических заболеваний.

У препарата нет побочных эффектов, поэтому он должен заинтересовать нашу читательницу – его можно применять при псориазе и других дерматозах у детей. СКИН-КАП прошел длительные клинические испытания в ведущих клиниках Европы и России. Его эффективность и безвредность подтверждают специалисты российского ЦНИКВИ, более 5 лет исследовавшие СКИН-КАП в ряде российских клинических центров.

СКИН-КАП выпускается в виде аэрозоля (спрей), крема и шампуня, что делает чрезвычайно удобным его применение. **Спрей** поможет справиться с любой формой псориаза, нейродермита, экземы, кожного зуда, воспалительных реакций кожи, разноцветного лишая и себорейного дерматита. **Крем** применяется для лечения псориаза как у взрослых, так и у детей (включая эритродермические и пустулезные формы), отлично снимает зуд, раздражение и воспалительные реакции на коже. Как в профилактических, так и в лечебных целях можно применять СКИН-КАП в виде **шампуня**. Он очень эффективен при лечении псориаза и дерматитов волосистой части головы, при жирной и сухой себорее, себорейной экземе и прекрасно борется с перхотью. Шампунь оказывает очищающее и отшелушивающее воздействие, нормализует функцию фолликулов и улучшает рост волос. Смягчающее действие шампуня допускает частое мытье головы с чувствительной кожей, а ментоловое масло, входящее в состав средства, дает ощущение свежести и чистоты. Важно знать, что лечебные свойства шампуня проявляются при правильном его использовании, которое описано в инструкции. Необходимо помнить, что это – лечебный препарат в форме шампуня и применять его следует именно как средство для лечения и профилактики.

СКИН-КАП эффективен там, где другие препараты не помогают или их применение невозможно. Его рекомендуют больным с тяжелыми формами псориаза, атопического дерматита, кожными заболеваниями неясного характера и, что особенно важно, даже маленьким детям (с 3 лет).

Телефон для консультаций: (095) 915-18-39.

Канны... Город-праздник, даже для тех, кто там никогда не был. И вдруг в этом средоточии красоты взгляд зафиксировал некий нонсенс: с гордо поднятой головой “продефилировала” женщина преклонного возраста... на костылях. Не будь я врачом, вряд ли обратила бы на это внимание – здесь явно “просматривалось” серьезное заболевание суставов – остеоартроз, и далеко не в начальной стадии. У нас в таком состоянии человек максимум, что позволит себе – на скамеечке у подъезда посидеть.

Щадить, и “никаких гвоздей”!



Эта маленькая зарисовка моего собеседника – доктора медицинских наук, профессора, заведующей кафедрой факультетской терапии РГМУ Надежды Александровны ШОСТАК – действительно совсем “не из нашей жизни”. У нас всякие там палочки, “ходунки” и прочие “костыли”, призванные помочь передвигаться, почему-то отменяются напрочь. Возможно, не столь совершенны и красивы, как на Западе, но скорее менталитет мешает: лучше ковылять на своих двоих, считают многие.

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 30...

– Надежда Александровна, в чем коварство остеоартроза?

– При остеоартрозе болят суставы – тазобедренные, голеностопные, плечи и чаще всего колени. Но... проявляется эта боль лет через 15 после того, как заболевание развилось. Стартует оно исподволь, незаметно, когда после 30 лет начинается естественное старение суставного хряща. К 50 годам дегенерация его достигает наивысшего пика: сухие кусочки, не выдерживая нагрузки, отламываются, рассыпаются, заполняя межсуставное пространство и вызывая боль. Поначалу это быстро проходящая боль, позже, впадая в оболочку, выстилающую сустав, обломки хряща провоцируют ее воспаление. Сустав распухает, увеличивается в объеме. Резко ограничиваются его функции – человек начинает хромать, испытывая уже не просто боль, а нестерпимую: остеоартроз осложняется остеоартритом. Это уже другое заболевание – более серьезное и жестокое, грозящее обездвиженностью суставов. Особенно часто оно поражает колени, несущие наибольшие нагрузки и имеющие очень чуткую, реагирующую на любое раздражение межсуставную оболочку.

Однако вернемся к остеоартрозу. Почему он так распространен? Да потому, что кроме дегенеративного, которого всем нам из-за естественного старения хряща не избежать, он возникает еще и как вторичный, на фоне ревматоидного, подагрического артрита, после травмы, инфекции, а также на фоне любой эндокринной патологии, и в первую очередь – сахарного диабета.

– А есть ли категория людей наибольшего риска?

– Чаще этим заболеванием страдают женщины. Самый уязвимый возраст совпадает с гормональной перестройкой – 45-55 лет. Дегенерация хряща более

активно идет у людей тучных. К основным факторам риска относится также наследственность – чаще всего, увы, снова по женской линии, а к дополнительным – физические перегрузки.

О ЧЕМ СИГНАЛИТ “ПЕРВЫЙ ЗВОНК”?

– Значит, это заболевание словно дамочек меч висит над каждым из нас, а “первый звонок”, который может заставить человека насторожиться, – боль в суставе?

– Не только “первый”, но и все последующие симптомы остеоартроза проявляются болью в опорных суставах – тех, на которые падает максимальная нагрузка. В отличие от всех других заболеваний суставов при остеоартрозе (это очень важно!) боль

носит **механический характер**: возникает к вечеру – после длительной ходьбы, стояния, поднятия тяжестей, либо в первой половине ночи. По мере развития болезни появляется другая – “стартовая” боль. Сидишь, к примеру, спокойно книжку читаешь, а встать – мука-мученическая: либо “разламывается” позвоночник, либо испытываешь невыносимую боль в пораженных суставах. Проявив силу воли, подвигавшись, постепенно приходишь в себя – боль утихает. А бывает еще “блокада” сустава – внезапная и резкая боль пронизывает вдруг, ни с того ни с сего, буквально “на ровном месте” – при повороте или неудачном движении. Это дают о себе знать все те же кусочки разрушенного хряща, вонзаясь в поверхность суставных мышц. Кстати, когда начинаются припухлости и отеки (остеоартроз осложняется остеоартритом), меняется характер боли – она появляется к утру. Человек не может долго расходиться, преодолеть утреннюю скованность.

– Пропустить такой “звоночек”, если учесть последствия в виде остеоартрита, – огромное легкомыслие. Как же лучше вести себя в подобной ситуации?

– Прежде всего осмыслить, что болит и когда. Если налицо хоть один из 3 вариантов, о которых я рассказывала, надо немедленно отправляться к врачу, лучше всего – к ревматологу. Важна точная диагностика, ведь существуют около 15 заболеваний, которые даже при наличии такой понятной, можно сказать, классической клиники, необходимо исключить: опухоль сустава, остеопороз, ревматоидный артрит... Иногда похожая боль возникает у молодых людей: так проявляет себя реактивный артрит, который вызывается разнообразной мочеполовой инфекцией.

Только опытному ревматологу, имеющему анализы крови пациента (в том числе сданные на маркеры) и рентгенографические снимки, после обстоятельной беседы с больным удается расставить все по местам.

Ну а дальше – никакой самостоятельности! Помните, главное при остеоартрозе – сохранить суставной хрящ, а не ускорить его разрушение.

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ

– Слышала, что в наш век остеоартроз молодеет. Если бабушка, например, ощутила боль в суставе в 60 лет, ее дочка – в 50, то внучка – уже в 40. Как же себя вести?

– Прежде всего бороться с факторами риска. В первую очередь надо сократить физические перегрузки и критически относиться к собственному весу: лишние килограммы непрерывно “давят”, разрушая опорные хрящи. Сустав необходимо максимально разгрузить. Обратите на это внимание! Знаете, как в народе говорят: засиделся, надо больше бегать, прыгать, грядки копать, срочно в фитнес-клуб записываться... Абсолютно неверная тактика, усугубляющая болезнь!

Самая и, пожалуй, единственная разумная нагрузка в такой ситуации – плавание. Минимум – раз в неделю. Есть возможность посещать бассейн чаще? Прекрасно!

Обратите внимание на состояние стопы. Есть плоскостопие? Обязательно обзаведитесь супинаторами. Они должны быть в любой обуви, даже домашней и выходной. И... постарайтесь не сидеть, положив ногу на ногу – очень неблагоприятная для суставов поза.

– Ну а боль? Стоит ли травить себя таблетками. Может, лучше перетерпеть, и она пройдет?

– Боль – сигнал о нездоровье. Однако терпеть ее – значит усугубить ситуацию: развивается ишемия, нарушается венозный отток. Проблемой, как улучшить качество жизни при остеоартрозе, – озабочены ученые и медики во всем мире. Двух мнений нет – обезболивание обязательно. Главный вопрос – чем?

Работы, проведенные впервые в России специалистами нашей кафедры, полностью согласуются с зарубежными данными: прием нестероидных противовоспалительных препаратов, которые стали в последнее время очень популярными, у многих больных вызывает различную гастроэнтерологическую патологию, в том числе желудочные кровотечения. Такие лекарства можно принимать, но короткими курсами при строгом контроле врача. Целесообразнее при приступах боли использовать простые, апробированные анальгетики, не провоцирующие язвенную болезнь и бронхиты спазмы препаратов. К ним относится всем известный парацетамол. Его всегда надо иметь (в кармане или сумочке), особенно если знаете – предстоит тяжелый день: надо много, долго ходить и неизвестно, когда окажешься дома на диване. Чтобы выдерживать такие нагрузки, при первых же “происках” боли примите лекарство, не раздумывая. До 4 таблеток в сутки. Доза не только эффективная, но и безопасная. А вот когда этого количества не хватает – отправляйтесь к врачу. Возможно, необходим дополнительный курс лечения, другие более “серьезные” препараты, но уже при строгом

медицинском контроле. Кстати, парацетамол уже много лет успешно применяют в ревматологии при остеоартрозе.

...И ПЛАВАЙТЕ, ПЛАВАЙТЕ, ПЛАВАЙТЕ!

– Итак, самолечение исключается – правильно я поняла? А самопомощь?

– Когда больному поставлен точный диагноз – остеоартроз – самопомощь просто необходима. Она позволяет не тратить лишнее время на посещение поликлиники и заключается не только в понимании, принятии и безоговорочном выполнении всех рекомендаций, связанных с физической нагрузкой. Появилась боль – срочно прекратите все физические экзерсисы: бросьте, даже если увлекаетесь спортом, бег трусцой, без сожаления расстаньтесь с фитнес-клубом, который сулил горы здоровья, без стеснения приобретайте палочку, позволяющую уменьшить нагрузку на сустав, и пла-

Первые 10 лет третьего тысячелетия ВОЗ объявила декадой борьбы с заболеваниями костно-мышечной системы. Остеоартроз занимает одно из лидирующих мест в списке грозящих инвалидностью недугов. Им страдают не менее 16% землян. Болезнь не делает скидок ни на климат, в котором проживают, ни на материальный достаток: бедный или богатый – ей все равно.

вайте, плавайте, плавайте... Не помогает? Вспомните важнейший пункт концепции самопомощи – боль терпеть нельзя!

Бывает боль прихватывает и дома. Вот тут подождите, не торопитесь даже столь любимый парацетамол принимать. Если нет противопоказаний, сделайте теплую ванну (можно с морской солью, лекарственными травами – ромашкой, шалфеем, зверобоем). Не пренебрегайте и теплым комфортным душем. Он также улучшает кровоснабжение в суставном хряще и оказывает хорошее расслабляющее действие на мышцы, которые и провоцируют спазм.

– Значит, правильно говорят, что посточки в русской бане попарить полезно? А сауна?

– При “чистом” остеоартрозе, когда нет противопоказаний со стороны других органов, не наслаиваются другие заболевания суставов (артрит, волчанка...), почему бы и не побаловать себя банькой или сауной. В разумных пределах, конечно.

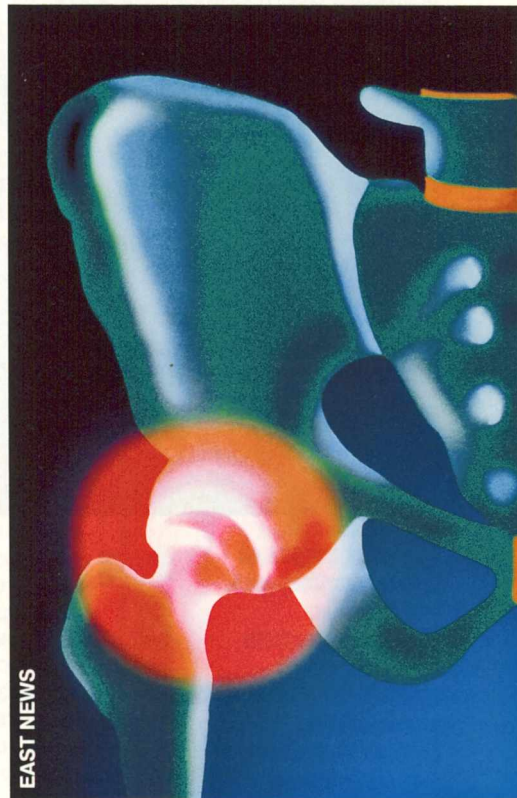
– А на погоду больные остеоартрозом реагируют?

– Еще как! На все ее изменения (дождь, снег, давление) суставы реагируют как барометр. Особенно осенью, в межсезонье. Тут уж никакие ванны и душ не помогают. Спасение? Все те же обезболивающие препараты – парацетамол или его комбинация с небольшими дозами ибупрофена. Какими? Обязательно посоветуйтесь с врачом.

ДОЛОЙ ТРУДОВЫЕ ПОДВИГИ!

– Есть ли какие-то рекомендации по питанию для больных остеоартрозом?

– Главное, чтобы оно было сбалансированным, а это уже само собой исключает любые модные диеты. Помните, когда-то было популярно “сидеть на рисе”. Теперь рекламируются всяческие биосжигатели. Никто в мире еще не доказал, что подобные биодобавки положительно сказываются на состоянии суставного хряща. А вот прихоти в больших количествах ему явно противопоказаны, мало того, способствуют скорейшему разрушению.



– Надежда Александровна, неужели нет более радикальных способов воздействия на эту страшную болезнь?

– Почему же? Мы начали наш разговор с коварства болезни: поздно проявляется. Но ведь все остальное мы сами усугубляем – носим тяжелые сумки, вдруг открываем в себе неистребимую потребность копать, сажать и обихаживать, ползая на коленях, любимые растения в саду, обустривая дачные домики и коттеджи... Да мало ли еще на какие трудовые подвиги вдохновляемся вместо того, чтобы дать отдых суставам. Зачем же доводить все до крайности? Неплохо было бы дополнительно обследоваться у ортопеда, травматолога, не упустить время.

Главное – действовать грамотно и жизнь свою не омрачать мыслями о безысходности. Это проблема мировая и решать ее надо так же, как во всех цивилизованных странах.

Беседу вела Наталия САВИНА

“Сплошной геморрой!”



Услышав подобную фразу (восклицание, как правило, свидетельствует о тяжести и заботах, свалившихся на чью-то голову), будьте уверены: тот, кто так говорит, этим недугом не страдает. Слишком деликатна проблема, чтобы о ней трубить.

Геморрой развивается на фоне избыточного физического напряжения (например, в результате поднятия тяжестей), увлечения острыми блюдами и пряностями. Особенно подвержены этому заболеванию люди, условия работы которых связаны с необходимостью в течение длительного времени стоять или сидеть. Провоцируют развитие геморроя и заболевания органов малого таза (воспаления, опухоли), патология клапанов отводящих вен геморроидального сплетения, длительные и упорные запоры, беременность. Выбирает же он обычно людей среднего и пожилого возраста, причем женщин в 1,5 раза чаще, чем мужчин.

В последнее время врачей все больше настораживает, что количество страдающих геморроем не просто увеличивается – болезнь молодеет год от года. Причин тому предостаточно. Мы мало двигаемся, часто подолгу сидим – дома, в школе, на службе. Повсеместная компьютеризация (для одних – это рабочая необходимость, для других – возможность прикоснуться к миру виртуальных развлечений) стала дополнительным фактором риска многих болезней, в том числе и геморроя. Да и отдыхаем преимущественно лежа перед телевизором. Обед? В редкой семье сохранились традиционные “бабушкины” первое, второе, третье... Все чаще их заменяют бутерброды,

которые и чаем-то редко запиваем – некогда. Если с кишечником возникли и никак не разрешаются проблемы – молчим: “по пустякам кого-то беспокоить – превратить жизнь в сплошной геморрой”.

А ведь это серьезное заболевание геморроидальных вен, а точнее – их варикозное расширение. Первые проявления геморроя (название происходит от греческого – “кровотечение”) – ощущение тяжести и неудобства в промежности. Затем начинается зуд и жжение. Следом за этим могут возникнуть воспаление узлов (они отекают, создавая неудобство при ходьбе и сильную боль), тромбоз геморроидальных вен, кровотечение, трудно излечимая анемия, некроз... А это уже грозит операцией. Только стоит ли запускать болезнь, когда есть шанс остановить ее развитие?

Если у вас появился хотя бы один признак, не стоит откладывать визит к врачу.

В арсенале медиков сегодня есть множество препаратов для борьбы со всеми проявлениями геморроя. Чаще всего применяют их в комплексе, что не всегда удобно. Но есть среди них такой, который позволяет все необходимые в данной ситуации терапевтические манипуляции свести к одной. Это – свечи, ректальные суппозитории “Нигепан”, изготавливаемые фармацевтической компанией ОАО “Нижфарм”.

Основные действующие вещества – гепарин и анестезин. Гепарин, обладающий неоспоримыми лечебными достоинствами, был выбран за свои уникальные антикоагулянтные свойства. Препятствуя образованию нитей фибрина (именно они образуют основу тромба), гепарин предотвращает появление сгустков, закупоривающих сосуды, способствует прекращению роста ранее возникших тромбов, нормализует кровообращение, уменьшает проницаемость стенок сосудов, а кроме того, обладает противоболевым и противовоспалительным действием.

Анестезин – активный поверхностный местный анестетик, работая в тандеме с гепарином, существенно повышает эффективность “Нигепана”. При введении свечи в прямую кишку постепенно освобождает его активные субстанции. Каждая выполняет свою работу: гепарин уменьшает воспалительный процесс и оказывает антитромботическое действие, а анестезин снимает болевой синдром.

Свечи рекомендуется вводить по одной 2 раза в день – утром и вечером. Применяют их как в комплексной, так и в монотерапии.

Остается только добавить: суппозитории “Нигепан” успешно прошли клинические испытания в ряде специализированных клиник и медицинских центров страны. Никаких побочных эффектов, кроме индивидуальной непереносимости входящих в свечи компонентов, не обнаружено. Однако заниматься самолечением не рекомендуется. Заподозрили у себя геморрой? Не тратьте время, не ждите, когда все пройдет само собой, – отправляйтесь к специалисту.

Ю. Е. МЕНЬШОЙКИН,
врач-терапевт



Убийца тихий и коварный

Когда доктор Ф. Маршан в 1904 году, обнаружив и пристально изучив бляшку в стенке сосуда, дал атеросклерозу (от греческого "athere" – каша и "skleros" – твердый) столь невинное имя, он вряд ли мог предположить, что его коллеги в конце XX века назовут эту болезнь "убийцей № 1". И сделают это вполне обоснованно: атеросклероз – основа и провокатор практически всех самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний и в первую очередь – ишемической болезни сердца (ИБС), а также инфаркта миокарда, мозгового инсульта... Сосудистые катастрофы ежегодно уносят миллионы жизней, и "кашица в твердой оболочке" прочно лидирует в списке первопричин смерти, опережая рак почти в 3 раза!

Атеросклероз, как правило, поражает ключевые артерии, снабжающие кровью головной мозг, сердце, почки, органы брюшной полости, ноги... Чаше всего атеросклеротические бляшки образуются там, где плавное и непрерывное течение крови меняет свое направление: кровеносный сосуд либо разбивается на два потока, либо изгибается, либо от него отходят более мелкие ветви. В таких проблемных местах возникают микровывихи крови, стенка сосуда испытывает большее напряжение и часто повреждается.

Еще в середине 70-х годов американские специалисты Росс и Харкер выдвинули теорию развития атеросклероза как "реакции на повреждение", высказав предположение, что первопричина заболевания – нарушение целостности тонкой внутренней оболочки кровеносного сосуда. Другие американские ученые Полинг и Рас дополнили эту теорию, связав вероятность повреждения с прочностью сосудистых стенок, которая напрямую зависит от содержания в организме витамина С. Дело в том, что витамин С используется в синтезе коллагена – белка, который формирует "основной каркас" сосудистой стенки. Чем меньше витамина С, тем хуже качество коллагена, тем легче повредить сосуд.

Пытаясь "заделать" повреждение, иммунная система организма включает целый комплекс аварийных работ. При этом активизируется синтез холестерина, который, как

известно, является важнейшим компонентом наружных оболочек (мембран) всех без исключения клеток. Без холестерина не воссоздашь ни одной полноценной клетки! Но когда это жироподобное вещество в сосудистой стенке, создаются предпосылки для развития атеросклероза, потому что, как показали тонкие биохимические исследования, именно холестерин становится "фундаментом" будущей атеросклеротической бляшки. На него постепенно наслаиваются жиры, жироподобные вещества, белки, соединительно-тканые волокна... Так формируется атеросклеротическая бляшка, которая, выступая в просвет сосуда, суживает его.

Многослойные бляшки способны суживать просвет на 50–80%, буквально перекрывая органам кислород. Если атеросклерозом поражены ветви аорты, коронарные артерии – начинает задыхаться сердце, развивается ишемическая болезнь. Когда бляшки локализуются на почечных артериях, почки перестают справляться со своими сложнейшими обязанностями и возвращают в организм плохо отфильтрованную, недоочищенную кровь. Поражение сосудов головного мозга нередко приводит к катастрофе – кровоизлиянию.

Самое страшное, что все эти патологические изменения сосудов протекают скрыто, "молча". Как говорят кардиологи, высокий холестерин не болит до тех пор, пока громом не грянет ИБС, инфаркт мио-

карда, инсульт, почечная недостаточность... Чтобы несчастье не застало врасплох, следите за уровнем своего холестерина! После 40 лет анализ на общий холестерин рекомендуется делать хотя бы раз в год.

5,2 ммоль/л, или 200 мг/дл – идеальное содержание холестерина в крови, к которому надо стремиться всеми силами! **5,3–6,5 ммоль/л (200–250 мг/дл)** свидетельствуют, что вы вступили в зону риска развития атеросклероза.

6,5–8 ммоль/л (250–300 мг/дл) говорят о том, что вы обладатель умеренной гиперхолестеринемии.

Выше 8 ммоль/л (выше 300 мг/дл) – вы в опасности: у вас выраженная гиперхолестеринемия.

По мере того, как увеличивается содержание холестерина в крови, растет риск развития атеросклероза. Поэтому всем, кто перешагнул отметку 5,2 ммоль/л необходим расширенный анализ (так называемая липидная триада), который покажет, сколько процентов от общего холестерина приходится на атерогенные липопротеиды низкой плотности. От результата этого крайне важного анализа будет зависеть дальнейшая тактика лечения. Возможно, кому-то удастся снизить содержание холестерина только с помощью специальной бесхолестериновой диеты. А другим предстоит упорное лечение и долгий путь к здоровью. Но первый шаг на этом пути надо сделать уже сегодня, не откладывая!

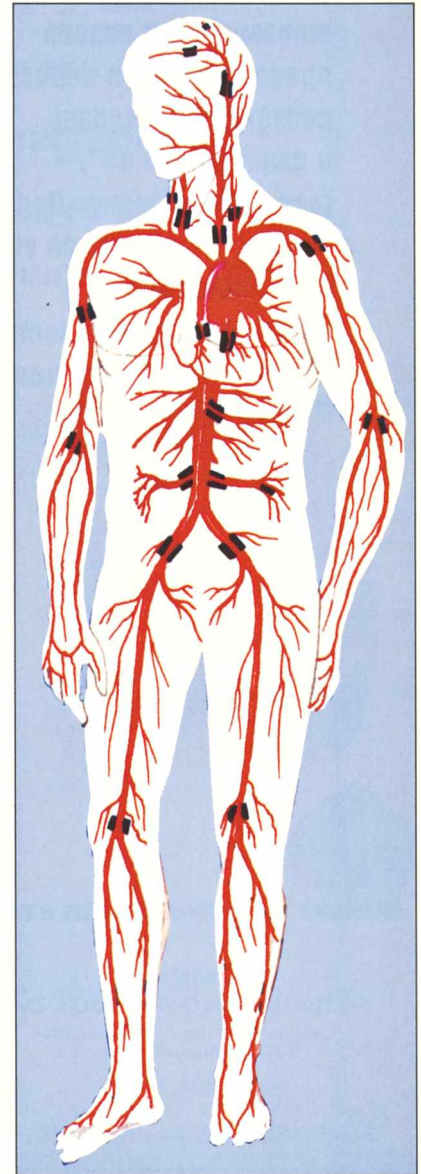
ВНИМАНИЕ: помимо высокого холестерина существуют и другие факторы риска развития атеросклероза. Вот они: повышенное артериальное давление (гипертоническая болезнь), переизбыток и ожирение, гиподинамия (низкая физическая активность), курение, нервно-эмоциональные перегрузки, хронический стресс.

Как показали многочисленные исследования, если присутствует хотя один фактор риска, вероятность заболеть атеросклерозом и ИБС увеличивается в 2 раза, если два фактора – в

6–8 раз, далее – в геометрической прогрессии. Устраните факторы риска, и ваши сосуды никогда не подадут сигнал SOS!

О. НАДЕЖДИНА,

Благодарим специалистов Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины МЗ РФ за помощь, оказанную в подготовке материала.



У атеросклероза есть "любимые" мишени. Это сосуды головного мозга, сонная артерия, аорта и ее ветви, снабжающие кровью органы брюшной полости, малого таза, почки, ноги... На схеме излюбленные места локализации атеросклеротических бляшек отмечены черным.

ЛИЗИВИТ-С

ЗАЩИЩАЮЩИЙ СЕРДЦЕ

“Я пришел к убеждению, что мы в состоянии почти полностью контролировать заболевания сердечно-сосудистой системы, сердечные приступы, инфаркты, инсульты. Правильное применение витамина С и лизина предотвращает сердечно-сосудистую болезнь и даже лечит ее”, – так сказал Лайнус Полинг, один из выдающихся ученых XX столетия и единственный в истории лауреат двух персональных Нобелевских премий.

Стремясь проникнуть в глубинные процессы, лежащие в основе развития атеросклероза, Л. Полинг и его коллега М. Рас обратили особое внимание на липопротеиды низкой плотности. Выяснилось, что эти белково-жировые комплексы, основу которых составляет адгезивный (тот есть липкий) холестерин, принимают самое непосредственное участие в формировании атеросклеротических бляшек. Каким образом? Когда в стенке кровеносного сосуда по различным причинам образуются микротрещинки или эрозии, именно липопротеиды низкой плотности устремляются к месту “аварии”, чтобы там с помощью холестерина заделать повреждение.

Высвобождаясь из комплекса и внедряясь в стенку артерии, холестерин как бы цементирует ее и восстанавливает целостность. Прекрасно! Но... Как оказалось, у этого физиологичного и, в принципе, позитивного процесса есть обратная сторона: накопление липкого холестерина в сосудистой стенке в дальнейшем служит основой для формирования атеросклеротической бляшки. А поскольку коронарные артерии находятся в состоянии постоянного механического стресса (во время систолы, то есть сокращения, они пережимаются до ста тысяч раз в сутки!), то и страдают больше других от атеросклеротических поражений.

Определив негативную роль липопротеидов низкой плотности и холестерина в развитии атеросклероза, доктор Полинг и его коллеги задумались о том, как же его нейтрализовать. Проведенные ими многочисленные экспериментальные исследования и клинические наблюдения показали – это способны сделать лизин и витамин С!

Аминокислота лизин практически не синтезируется в организме, мы получаем ее с пищей. Без лизина немислим белковый обмен, не случайно она входит в число “избранных”, незаменимых. Лизин обладает уникальными способностями, в частности, он связывает холестерин, делая его неактивным. “...Молекулы лизина предотвратят осаждение липкого липопротеида на стенках артерий, они даже начнут разрыхлять такие осадки и разрушать атеросклеротические бляшки”, – писал Л. Полинг.

Связь между дефицитом витамина С и атеросклерозом была убедительно

доказана многими специалистами еще в 50-е годы. Так, канадский врач Петерсон определил уровень витамина С в тканях пациентов одной из больниц и обнаружил, что у людей, страдающих разными заболеваниями сердца, он оказался на 80% (!) ниже, чем у всех остальных пациентов клиники. А доктор Уиллис, добавляя по 1,5 г витамина С к ежедневному рациону страдающих атеросклерозом, через год с помощью ангиографии убедился в том, что у трети исследуемых атеросклеротических отложений стало меньше. В то время как в контрольной группе, не получавшей ударные дозы витамина С, процесс заметно прогрессировал.

Взяв на вооружение выводы коллег и проведя собственные эксперименты, Полинг и Рас пришли к выводу, что лизин в союзе с витамином С способен противостоять развитию атеросклероза. Так родился уникальный ЛИЗИВИТ-С.

Его основные компоненты: лизин, витамин С и комплекс цитрусовых биофлавоноидов – совместно действуют на ведущие механизмы болезни и определяют успех лечения. **Лизин** нейтрализует вредный холестерин, способствует вымыванию из бляшек неизмененных липопротеидов, что значительно уменьшает холестериновые отложения.

Витамин С способствует восстановлению прочности сосудистой стенки, подавляет процессы нежелательного окисления, в том числе и липопротеидов низкой плотности. В результате из них высвобождается гораздо меньше холестерина и рост атеросклеротических бляшек замедляется.

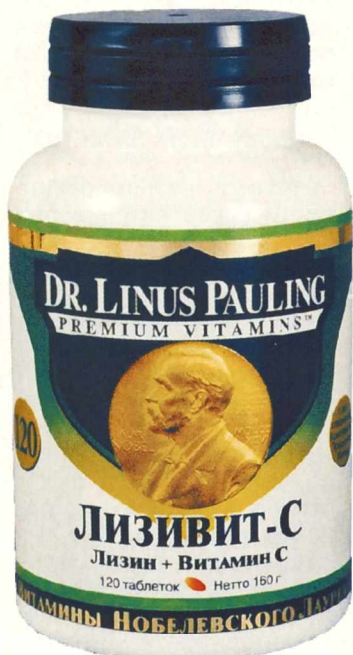
Биофлавоноиды усиливают эффект лизина и витамина С и способствуют восстановлению стенки кровеносных сосудов.

С помощью ЛИЗИВИТА-С, который выпускается “Ирвин Нэчуралз”, сотни людей в мире смогли вернуть здоровье своим сосудам и избежали операции на сердце. Этот препарат облегчит состояние тех, кто страдает атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, перенес инфаркт или инсульт. А для здоровых он послужит прекрасным профилактическим средством и поможет избавиться от угрозы развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В России и странах СНГ вы можете приобрести ЛИЗИВИТ-С у эксклюзивного дистрибьютора “Ирвин Нэчуралз” – фирмы “Кобра Интернэшнл”.

ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ЧИСТЫХ СОСУДОВ

"Правильное применение лизина и витамина С
в состоянии предотвращать сердечно-сосудистую
болезнь, инфаркты и инсульты и даже лечить их."
Лайнус Полинг.

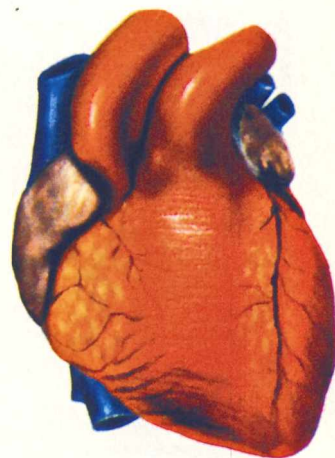


Упаковка - 120 таблеток

Лизивит-С создан на основе
открытия Полинга - Раса.



СОСТАВ:
Лизин, Витамин С,
Комплекс Цитрусовых
Биофлавоноидов и
Комплекс Продления
Жизни Л. Полинга.



ЛИЗИВИТ - С

Натуральное средство для борьбы с атеросклерозом



"Лизивит-С" и другие препараты "Ирвин Нэчуралз" (США) вы можете приобрести:

Актау.....	51-47-39	Киев.....	559-38-12, 410-87-24	Ростов-на-Дону.....	67-94-58, 34-53-54
Актюбинск.....	53-05-24	Кишинев.....	34-67-48	Самара.....	34-02-51, 42-33-28
Алма-Ата.....	34-73-82	Краснодар.....	55-78-04, 57-76-39	Саратов.....	48-56-06
Астана.....	36-16-68, 75-30-17	Красноярск.....	27-78-05, 61-35-20	Северодвинск.....	52-81-33
Атырау.....	2-35-18	Кривой Рог.....	27-48-60	Симферополь.....	49-45-03
Баку.....	68-54-37, 30-30-10	Курск.....	51-36-96	С.-Петербург.....	329-57-46,
Барнаул.....	41-08-83	Кустанай.....	54-32-32	273-74-83, 329-57-73, 298-43-33, 528-02-73	
Благовещенск.....	44-68-98	Липецк.....	74-69-45	Ставрополь.....	77-58-28
Бузулук.....	44-017	Львов.....	34-41-56, 21-29-64	Сургут.....	35-76-40
Владивосток.....	32-23-14	Магнитогорск.....	32-68-83	Сыктывкар.....	21-80-88
Владикавказ.....	74-73-47	Малгобек.....	2-49-71	Ташкент.....	68-03-19
Волгоград.....	34-90-68	Мурманск.....	45-72-04	Тольятти.....	35-50-52, 72-35-38, 48-07-99
Вологда.....	72-89-84	Набережные Челны.....	34-71-52	Тула.....	20-64-93, 36-43-54
Воронеж.....	77-82-35	Нальчик.....	5-44-53	Тюмень.....	37-34-40
Джамбул.....	45-78-14, 7-01-82	Находка.....	64-19-13	Ульяновск.....	21-82-11
Днепропетровский.....	6-87-35	Нижневартовск.....	65-24-94	Уфа.....	24-05-66, 52-69-52
Днепропетровск.....	42-78-35, 96-15-73, 92-29-55	Нижний Новгород.....	73-21-73	Хабаровск.....	52-02-90
Донецк.....	92-88-84, 66-48-21	Новосибирск.....	46-35-77, 52-61-90, 26-83-24	Харьков.....	44-06-15, 42-32-73
Екатеринбург.....	74-43-07	Одесса.....	26-97-57, 35-63-63	Херсон.....	51-25-67, 55-11-81
Ереван.....	58-54-27	Оренбург.....	55-20-45, 72-03-67	Чебоксары.....	62-05-03
Иркутск.....	33-58-07	Пермь.....	41-71-93	Челябинск.....	33-07-71, 33-18-41, 18-04-61
Казань.....	69-62-68	Петропавловск (Каз.).....	32-21-93, 49-25-60	Чита.....	23-66-86
Калининград.....	21-68-13	Прокловск.....	3-20-40	Ярославль.....	47-82-72, 46-75-25
Караганда.....	48-17-88, 75-72-28	Пятигорск.....	9-63-67		
Кемерово.....	74-06-34	Рига.....	737-07-54, 762-71-14, 968-70-44		

Телефоны в других городах спрашивайте в фирме "Кобра Интернэшнл"

**Фирма
"Кобра Интернэшнл"**—
эксклюзивный дистрибьютор
в странах бывшего СССР

109028, Москва,
Яузский бульвар, д. 15/1, м. "Китай-город".
Тел.: (095) 298-44-52, 298-48-84

Москва,
Ленинский пр-т, 42, корп. 2, 1-й этаж
оф. 21-10
Тел.: (095) 938-78-67, 938-73-21,
938-80-53

**При единовременной покупке
4 банок в офисе фирмы
5-я — БЕСПЛАТНО!**

Время работы: с 10.00 до 19.00, без выходных.
Доставим по Москве. Отправим по почте.
Http://www.kobra.ru E-mail: kobra@kobra.ru

"И сахарная болезнь не сладка"

Так справедливо говорили на Руси. Сложные нарушения обмена веществ (особенно углеводного), характерные для этого заболевания, необратимы. Жизнь диабетика требует строгого соблюдения диетических принципов питания и постоянного приема медикаментов. Да, они современные, эффективны, но... не поленитесь, загляните в копилку целительницы Флоры. Лекарственные растения, припасенные для этого заболевания, конечно же, инсулин не заменят. Однако с их помощью можно снизить его дозу, смягчить (а порой предотвратить) возможные осложнения и сопутствующие диабету заболевания.

ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (*Phaseolus vulgaris* – L.). В мире известно около 200 сортов, у нас же в стране выращивают преимущественно фасоль обыкновенную. Ее семена и зеленые плоды (стручки) – ценный диетический продукт. В них содержатся практически все вещества, необходимые для сбалансированного питания, – белки, углеводы, аминокислоты, в том числе и незаменимые, богатый набор витаминов. По количеству белков фасоль не уступает мясу (кстати, и по составу они очень близки) и превосходит рыбу.



В европейских травниках XVII века отмечается: семена фасоли усиливают секрецию желудочного сока, поэтому пюре из них рекомендуется при гастритах с пониженной кислотностью.

И все же самое ценное лекарственное средство – высушенные створки семян. Именно они особенно богаты веществами, способными снижать содержание сахара в крови. В клинических условиях доказано, что механизм их уникального воздействия на организм сходен с терапией инсулином.



ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Vaccinium myrtillus* – L.). В медицине широко применяют плоды как мягкое вяжущее средство, а диабетикам рекомендуют листья черники – они обладают способностью снижать сахар в крови.

СПАСИТЕЛЬНЫЕ ОТВАРЫ И НАСТОИ

Надеемся, вы запасли (собрали и насушили) створки фасоли и листья черники. Если нет, обязательно сделайте это следующим летом. А пока не теряйте времени, отправляйтесь за необходимым сырьем в аптеку!

Залитые 400 мл горячей воды 40 г сухих створок фасоли нагревайте 15 минут на кипящей водяной бане. Настояв 45 минут при комнатной температуре, процедите. Принимайте отвар по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Особенно эффективны листья черники в сочетании со створками фасоли, взятые в равных количествах. Столовую ложку такого сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ

Хотите разнообразить диетическое питание при сахарном диабете? Воспользуйтесь нашим рецептом котлет из фасоли.

Отварите 400 г фасоли, протрите ее в горячем виде через сито или пропустите через мясорубку. Добавьте 2–3 протертых вареных картофелины, яйцо, соль и перец по вкусу, пассерованный лук и хорошо все перемешайте. Из полученной массы сформируйте котлеты. Обваляйте их в панировочных сухарях, поджарьте. На стол такое блюдо можно подавать с томатным соком или соусом.

ЛЕЧИТЕСЬ СОКОМ!

Диабетикам очень полезен сок из свежих плодов черники. Постарайтесь заготовить его следующим летом.

Чтобы сохранить все витамины, сок можно сделать из замороженных впрок ягод. Если кто-то из запасливых друзей или родственников, прочитав статью, подарит баночку на день рождения или Новый год, принимайте по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Онаполловину водой.

ВНИМАНИЕ! Применение лекарственных растений, обладающих гипогликемической активностью, требует постоянного врачебно-лабораторного контроля уровня сахара в крови, поэтому никогда не занимайтесь самолечением.

А. СОРОКИНА,
кандидат
фармацевтических наук,
доцент

СБОРЫ

при диабете

“На старости лет “прицепилась” еще одна болячка – сахарный диабет. Слышала, при легкой, как у меня, форме, могут помочь лекарственные травы”.

И. И. Михеева, Иванова

Для профилактики и лечения сахарного диабета легкой и средней тяжести рекомендуется как сахароснижающее и общеукрепляющее средство сбор **“Арфазетин”**, выпускаемый ОАО “Красногорсклексредства”. Главные его составляющие – побеги черники и створки плодов фасоли обыкновенной – обладают гипогликемическим действием. Однако и другие компоненты (элеутерококк, хвощ, зверобой), стимулируя работу поджелудочной железы, способствуют снижению уровня сахара в крови.

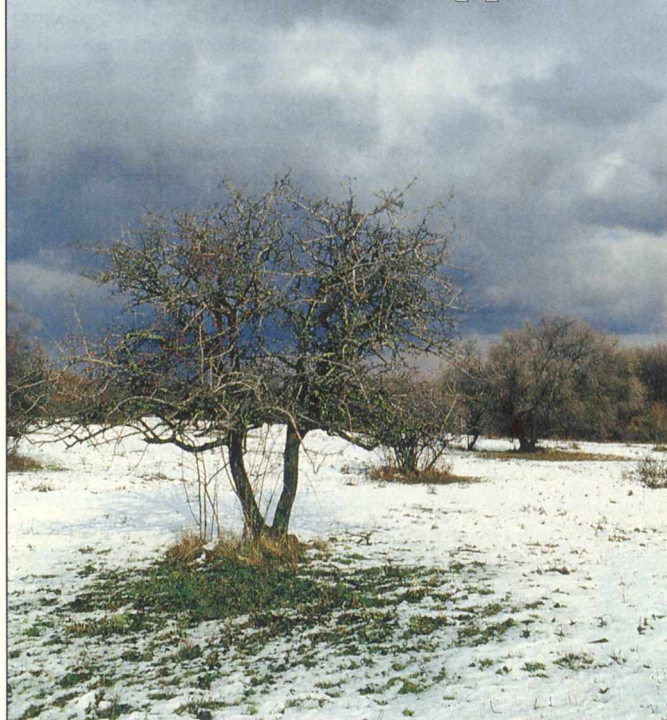
Биологически активные вещества и микроэлементы компонентов сбора повышают защитные силы организма, стимулируют обмен веществ, нормализуют функции печени, стимулируют деятельность почек, способствуют восстановлению эластичности кровеносных сосудов, улучшают зрение, обладают антидепрессивным эффектом. Клинические исследования показали: при постоянном применении **“Арфазетина”** снижается риск поражения глаз, печени, почек и сердечно-сосудистой системы, характерные для диабета, улучшается самочувствие пациентов. В комплексной терапии сбор позволяет уменьшить дозу противодиабетических препаратов, а при диабете легкой формы даже отказаться от лекарств.

При сопутствующем диабету неврозе воспользуйтесь успокаивающими сборами № 2 и № 3. Есть в арсенале “Красногорсклексредства” и снижающие содержание сахара в крови чайные напитки – **“Арфазетин”** и **“Баланс”**. Они хороши в профилактических целях. Не забудьте и о витаминах (особенно группы В и С): в них организм очень нуждается. А богат ими напиток **“Витаминный”**. Все перечисленные чаи прекрасно утоляют жажду, активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие и повышают работоспособность.

М. В. КАШНИКОВА,
кандидат фармацевтических наук



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ



Н О Я Б Р Ь

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

1	с	3	до	5
6	с	15	до	17
10	с	15	до	17
12	с	16	до	19
15	с	10	до	12
18	с	13	до	15
21	с	21	до	23
26	с	15	до	17
28	с	9	до	11

УРАЛ

2	с	3	до	5
7	с	14	до	16
10	с	14	до	16
13	с	7	до	9
15	с	9	до	11
18	с	12	до	14
21	с	13	до	15
26	с	7	до	9
28	с	9	до	11

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

1	с	16	до	18
4	с	14	до	16
10	с	23	до	24

12	с	16	до	18
15	с	23	до	24
19	с	13	до	15
21	с	14	до	16
26	с	15	до	17
27	с	8	до	10

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

1	с	23	до	24
6	с	15	до	17
11	с	16	до	18
13	с	16	до	19
15	с	1	до	4
18	с	13	до	16
21	с	14	до	16
26	с	16	до	18
28	с	9	до	11

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

1	с	17	до	19
5	с	5	до	7
8	с	14	до	16
12	с	23	до	24
15	с	1	до	4
19	с	13	до	15
21	с	14	до	16
26	с	23	до	24
28	с	23	до	24

Указаны не только неблагоприятные дни, но и часы.
Время местное.

Материалы подготовил
доктор медицинских наук В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск

Световая эпиляция

Мечта каждой женщины - найти надежный способ избавления от нежелательных волос. Сегодня без труда и навсегда можно удалить их с любого участка тела (ног, лица, области бикини) с помощью... обыкновенного света. Для этого обратитесь в московский Центр косметической эстетики, где работают с уникальным аппаратом ЭПИЛАЙТ.

РЕЗУЛЬТАТЫ СВЕТОВОЙ ЭПИЛЯЦИИ

ЧТО БЫЛО

- 3 волоска на поверхности кожи
- 9 "спящих" фолликулов



ЧЕРЕЗ 6 НЕДЕЛЬ:

- 3 волоска на поверхности кожи
- 6 "спящих" фолликулов



ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- 1 "спящий" фолликул



Силу светового потока специалисты подбирают индивидуально для каждого пациента в зависимости от типа волос и глубины залегания луковиц. При этом фотозпиляции "поддаются" все волосы - и темные, и светлые.

Адрес Центра косметической эстетики: Москва, Плотников пер., 20/21 (ст. м. "Смоленская", "Арбатская").
Справки по тел.: (095) 241-21-03, 241-53-27

Долгоиграющий эластичный бинт



УНГА

Если вы страдаете варикозным расширением вен, вас выручит медицинский бинт "УНГА-ВР" (высокой растяжимости), разработанный ОАО "Тонус" совместно со специалистами Института хирургии РАМН им. Вишневского и успешно выдержавший испытания в Главном военном клиническом госпитале им. Бурденко, на кафедре хирургических болезней ММА им. Сеченова (рекомендован к производству Комитетом по новой технике МЗ РФ).

"УНГА-ВР" создан как раз для профилактики и лечения варикозного расширения вен, а также тромбозов, лимфостаза, тромбозов, хронической венозной недостаточности. Незаменим этот эластичный бинт и при растяжении связок, вывихах суставов.

Добавим, что новые стандарты лечения предусматривают обязательное использование эластичных бинтов до и после хирургических операций и родов. "УНГА-ВР" хорошо фиксирует суставы в первое время после снятия гипсовых повязок. Он улучшает циркуляцию крови, а значит, повышает общий тонус сосудов: уменьшаются отеки, снимается ощущение тяжести в ногах.

Специалисты рекомендуют бинтовать ноги (или руки) обязательно снизу вверх, так, чтобы каждый последующий виток эластичной повязки покрывал половину ширины предыдущего.

Бинты "УНГА" достаточно мягкие и хорошо сохраняют свои свойства после многократных стирок.

ОАО "Тонус", помимо "УНГА-ВР", производит эластичные бинты средней и малой растяжимости, фиксирующие бинты, бандажи компрессионные послеоперационные и противорадикулитные, асептические салфетки.

Медицинское бюро в Москве: ул. Юности, 5/1, корп. "Б", офис 207-208.
Тел./факс: (095) 374-71-58, 374-67-95.

Друг "ГИППОКРАТ"



Приведу случай из жизни. В определении диагноза врач долго не могли прийти к согласию. А девочка продолжала задыхаться. На ночном столике - куча таблеток. Наконец пришли к выводу - у Маши бронхиальная астма. Заболевание серьезное, хроническое, но приступа избежать можно. Неужели снова таблетки? Мама читала про эту болезнь все, что только можно. Узнала и о приборе "Гиппократ". Излучая отрицательно заряженные ионы, он помогает нормализовать в организме обменные процессы, кровообращение, рассасывает тромбы. Прекрасные результаты дает при лечении и профилактике туберкулеза легких, бронхиальной астмы, стенокардии, неврозе сердца, аритмии, гипертонической и гипотонической болезнях, язве желудка, неврологических расстройствах, бессоннице, переломах костей, ожогах... Даже нейтрализует вредный ионный поток от экранов TV и компьютеров. Ну как не купить для родной дочери?



Конечно, говорить о мгновенном и безоговорочном исцелении было бы некорректным. Но с другом "Гиппократом" у Маши пропал страх, что вдруг нагрянет приступ. Собственно, не так он теперь и страшен - прибор всегда под рукой. И в школе дела пошли успешнее - исходящие от "Гиппократа" отрицательные ионы повышают способность к усвоению учебного материала.

Н. АЛЕКСЕЕВА, врач

Заказать прибор по цене 1350 руб. можно наложенным платежом по почте: 423809, Набережные Челны, а/я 36 "Здоровье", тел.: (8559) 61-50-67, (8552) 46-50-63 или приобрести в городах: Москва - тел.: (095) 202-30-30, 235-22-07; Ижевск - тел.: (3412) 78-17-62, 59-21-11; Уфа - тел.: (3472) 22-11-46; 31-19-36; Екатеринбург - тел.: (3432) 56-34-66; Казань - тел.: (8432) 56-84-12; 31-61-27; Воронеж - тел.: (0732) 79-78-78; Сургут - тел.: (3462) 35-01-01; Альметьевск - тел.: (85512) 5-41-89; С.-Петербург - тел.: (812) 277-48-48; Челябинск - тел.: (3512) 72-03-88; Оренбург - тел.: (3532) 72-97-50; Хабаровск - тел.: (4212) 51-44-81; Омск - тел.: (3812) 64-61-50; Пермь - тел.: (3422) 16-87-42; Нефтеюганск - тел.: (34612) 4-75-34; Барнаул - тел.: (3852) 23-87-37.

Пятнадцать бед - один ответ

Физиотерапевтический прибор "Уро-Биофон" предназначен для лечения и профилактики инфекционных заболеваний, вызываемых 15 (!) семействами патогенных микроорганизмов вне зависимости от того, где они локализованы в организме человека, какова давность заражения и степень поражения органов.

Принцип действия его таков. "Уро-Биофон" вызывает изменение барьерных функций цитоплазматических мембран бактериальных клеток. Во время сеанса лечения прибор излучает электромагнитные волны нетепловой интенсивности, спектры которых точно соответствуют спектрам поглощения, а частоты - собственным частотам определенных патогенных микроорганизмов. Поглощение таких волн приводит к нарушению функции мембран бактериальных клеток и клеточного гомеостаза - прекращается и поступление питательных веществ, и выведение продуктов метаболизма. В результате защитные функции патогенных микроорганизмов ослабевают и начинается интенсивное вытеснение их другими, более активными микроорганизмами. А дальше их просто "добивает" иммунная система.

Такие сеансы необходимо повторять с рекомендуемой в каждой конкретной ситуации периодичностью. Курс лечения составляет от 3 недель до 4 месяцев в зависимости от типа возбудителя.

"Уро-Биофон" (патент РФ № 2055604) сертифицирован, рекомендован МЗ РФ к применению в широкой медицинской практике, серийно выпускается Ижевским механическим заводом, разрешен к самостоятельному использованию пациентами. Возможно сочетание его с традиционными медикаментозными, физиотерапевтическими или геопатическими методами лечения.

Справки по тел.:
в Москве - (095) 954-18-61, 954-31-74, 958-46-77;
в Ижевске - (3412) 75-93-23, 76-08-64.



Холода – не беда



В сентябрьском номере журнала мы рассказали о роли АВИТОНА, содержащего 18 аминокислот, витамины группы В, С, углеводы и микроэлементы, в профилактике ОРВИ. Но действие препарата этим не ограничивается. Компоненты, входящие в состав АВИТОНА, делают его незаменимым осенью и зимой. Проходит пора фруктово-овощного изобилия, позволявшего обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами, а аминокислоты в нужном количестве и сочетании повседневная пища дать не может. Поэтому прием АВИТОНА, содержащего комплекс этих необходимых организму компонентов, позволит избежать многих сезонных заболеваний и справиться с уже имеющимися.

Каждая из аминокислот, содержащихся в АВИТОНЕ, обладает мощным оздоровительным эффектом. В союзе они максимально укрепляют ослабленный иммунитет, обеспечивают поступление энергии в клетки головного мозга и мышечную ткань, повышают физическую выносливость, работоспособность, снижают чувствительность к холоду.

Справиться со стрессами, усталостью, бессонницей помогают такие аминокислоты, как тирозин, глицин и триптофан.

Регулируют работу желудка и кишечника глутаминовая кислота и треонин.

В холодные ненастные дни наш рацион становится более обильным и калорийным. Результат – увеличение веса. Компоненты АВИТОНА помогают решить и эту проблему: избавляют от чувства голода и уменьшают жировые отложения.

Заказать АВИТОН можно наложенным платежом по почте: 103104, Москва, а/я 111. Стоимость препарата в капсулах – 200 руб. без почтовых расходов. Справки по тел.: (095) 941-50-07, 941-50-82. Сеть магазинов "Долголетие" – тел.: (095) 236-22-29; сеть магазинов "Мир экологии" – тел.: (095) 235-77-62; магазин "Элита" – тел.: (095) 925-46-71. E-mail: apollux@cea.ru

Свинг машина: забудьте о боли



Остеохондроз – проблема века. Основная причина его вызывающая – снижение упругости межпозвоковых дисков, на которые "давит" хроническая статическая перегрузка позвоночника. Мы страдаем от нее уже со школьной скамьи, часами просиживая за уроками, компьютером, телевизором. Это – жестокая расплата за "современный" образ жизни, и если не принять срочных мер, в недалеком будущем нас может ожидать полная неподвижность.

Лучше всего, конечно, заниматься специальными упражнениями, которые укрепляют мышцы спины и восстанавливают подвижность позвоночника. Полезны лыжи, плавание, энергичные пешие прогулки. Чтобы боль не "набрасывалась" на позвоночник снова и снова, такие занятия должны продолжаться регулярно всю оставшуюся жизнь.

Вы готовы тратить несколько часов в день на свое здоровье? Нет? Купите специальный тренажер СВИНГ МАШИНА. Создавая ритмическую колебательную нагрузку на позвоночник, за 15 минут он сделает все, что необходимо вашей спине: повысит подвижность межпозвоночных суставов, снимет напряжение с околопозвоночной мускулатуры, улучшит кровообращение в позвоночнике. Через 2-3 месяца от боли не останется и следа. Вы не вспомните о ней до тех пор, пока будете пользоваться СВИНГ МАШИНОЙ.

Лучше всего упражнения с ее помощью делать перед сном, чтобы не пропало напрасно то прекрасное состояние глубокой релаксации, которое обеспечивает тренажер. Он не дешев. Но, как говорится, скупой платит дважды! Да и можно ли экономить на здоровье?

Дополнительную информацию о СВИНГ МАШИНЕ можно получить по тел.: (095) 332-40-43, 332-40-47, факс: (095) 120-05-68.

СПЛАТ – секрет ослепительной улыбки

Торговая марка СПЛАТ хорошо известна всем, кто заботится о своем здоровье. Серия биодобавок СПЛАТ выпускается на основе целебной микроводоросли Спирулина Платенсис, которая содержит уникальный набор витаминов и микроэлементов. Недаром Спирулину во всем мире считают продуктом XXI века. Всемирная организация здравоохранения признала первенство этой микроводоросли по концентрации полезных веществ среди всего растительного мира нашей планеты.

Продукция ПО "Конверсия" удостоена трех золотых медалей на международных выставках.



Недавно в аптеках появилась новинка – зубная паста СПЛАТ.

Зубная паста серии СПЛАТ – это реальная возможность сохранить зубы здоровыми. Микроводоросль Спирулина Платенсис, входящая в состав пасты, оказывает благоприятное воздействие на десны, укрепляет зубную эмаль. Гарантия безупречного качества – высокие технологии, позволяющие сохранить все целебные свойства Спирулины. В технологии изготовления предусмотрено все до мелочей: вода, например, используется только родниковая, что способствует более активному проникновению полезных веществ в ткани десен. Исследования, проведенные Государственным медицинским университетом имени академика И. П. Павлова (С.-Петербург), подтвердили, что пасты серии СПЛАТ обладают выраженным противовоспалительным действием и способствуют защите от кариеса. Вот почему стоматологи рекомендуют лечебно-профилактическую серию СПЛАТ для профилактики кариеса и пародонтоза.

На сегодняшний день зубные пасты серии СПЛАТ – одни из лучших и при этом в несколько раз дешевле импортных. А теперь несколько слов о каждой.

- **"ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ"** – защищает от кариеса и пародонтоза, обладает антисептическим действием, освежает полость рта.
- **"ДЕТСКАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА"** – ее можно сразу узнать по веселому дельфину на тюбике. Состав идеально сбалансирован для детских зубов, а фруктовые экстракты придают приятный вкус и запах.
- **"ОТБЕЛИВАЮЩАЯ"** – успешно проходит испытания и скоро появится на прилавках. Обладая общими для серии свойствами, она, кроме того, снимает налет от табака, чая и кофе, отбеливает зубы, снижает тягу к никотину.



Спрашивайте в аптеках и магазинах "Товары для здоровья". Справки и консультации – по телефонам: (095) 430-94-78, 466-68-44.

“Север – это олени и рыба,
пушнина, газ и нефть” –
полагала я, отправляясь
в Ненецкий автономный округ.

Точка на карте, где все на виду

ДОБРЫЙ ЧУМ ЗДОРОВЬЕМ КРЕПОК

...А держится чум на 36 шестах. 2 центральных – главные. Подле них почетные места для мужчин, стариков и шамана. Я же, как женщина детородного возраста, оказалась на пушистой оленьей шкуре возле входа в жилище. И очень быстро почувствовала, насколько невыгодно сию. Сквозняк легко проник под куртку, пронизал свитер и принялся за мое изнеженное городское тело.

Между тем моя румяная соседка в оленьем полушубке и младенец, укутанный в оленью шкуру, которого она баюкала, чувствовали себя весьма комфортно.

Наде Корнеевой всего 18 лет, а она уже многодетная мама. Пять лет назад ее родителям оставили в задаток оленя. Сваты приехали издалека и целый вечер выясняли – нет ли у жениха и невесты общих родственников, чтобы не накликать беду на будущее потомство. Если у южных народов близкородственные браки нередко приветствуются, а в средней полосе порой допу-

скаются, то на Севере они исключены, потому что грозят вымиранием рода.

НА СЕВЕРЕ НЕЛЬЗЯ ЖИТЬ ПЛОХО

Ненецкий автономный округ действительно богат оленями, пушниной, семгой, нефтью и газом, но из всех ценностей суровые природные условия на первом месте ставят силу, выносливость и здоровье.

Не случайно на Аляске самый высокий уровень жизни в США. “На Севере можно жить и работать только в хороших условиях, если есть прочная социально-экономическая база для роста уровня жизни людей”, – говорит глава администрации Ненецкого автономного округа Владимир Яковлевич Бутов. И, конечно же, не случайно одно из первых мест в комплексной программе развития округа занимает создание системы современного медицинского обслуживания. Слабый и хворый не сдюжит здешние морозы, полугодовую полярную ночь, 30%-ный дефицит кислорода, весеннюю сырость и короткое лето.

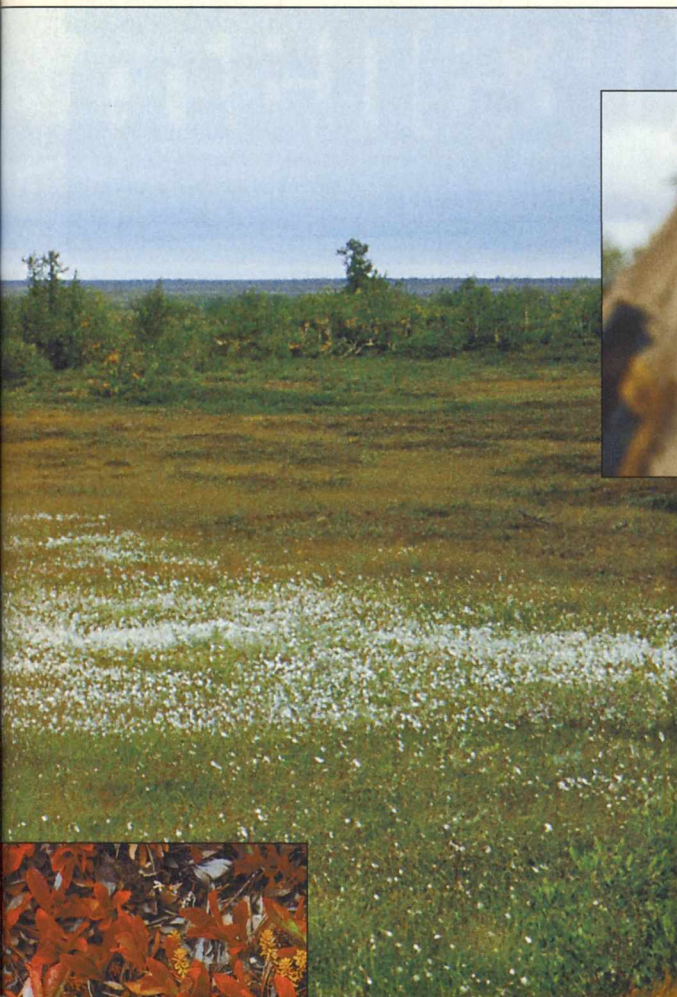
РАБОТА БЕЗ СБОЕВ

Моим гидом во время поездки по округу была одна из организаторов этнокультурного центра “Ассоциации ненецкого народа “Ясавэй” Анастасия Михайлова. Ненка, врач-терапевт, она с гордостью рассказывала мне о своих земляках, первых дипломированных медиках, молодых специалистах, вернувшихся в тундру после завершения учебы в начале сороковых годов – о Марии и Елене Вылка, Александре Канюкове, который впоследствии возглавил отдел здравоохранения Ненецкого окрисполкома. Вскоре среди медиков округа появились первые заслуженные врачи РСФСР, орденосцы...

Интересно, а как сейчас? Много ли молодежи уже дипломированными специалистами возвращаются в деревни и поселки округа?

На мой вопрос ответил глава муниципального образования Приморско-Куйского сельсовета Анатолий Филиппович Беляев:

– У нас почти все специалисты с высшим образованием – местные. Видно, нравится им жить в нашем селе. Вот и доктор



ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

На Севере все на виду. Сегодня отвернешься ты, завтра отвернутся от тебя. А без поддержки и помощи здесь нельзя. Профессиональные и личные качества в стране оленьей неразделимы. Талантливых эгоистов, умных чужестранников, деловых скупердяев Север не принимает. В результате остаются достойнейшие.

Александра Дмитриевича Рябикова – начальника управления здравоохранения администрации округа, на Север потянула романтика. А наверх вывела цепочка испытаний-случайностей. Его первый вызов к больному в Заполярье растянулся на несколько суток. Поступило сообщение: подросток в диабетической коме. Потом был вертолет, марш-бросок по тундре, запах ацетона в избе, уколы, капельница... Новые вызовы к тяжело больным детям.

А потом опять наступила весна. В самый разлив Северной Двины по радию сообщили: тяжелая форма пневмонии, ребенок при смерти. Катер сел на мель. Кругом вода. До берега добраться не на чем. И Александр поплыл, в студеной воде, со стальным чемоданчиком медикаментов 100 ледяных метров. Успел. Спас. После этого случая и пошел слух, что Рябиков – доктор стоящий.

Сегодня Александр Дмитриевич, зная наизусть все самые дальние уголки округа, старается сделать медицинскую помощь эффективной и доступной для всех. Ненецкий автономный округ – площадью 176 тысяч квадратных километров, населяют 47 тысяч человек. Почти половина жителей округа сосредоточена в столице – Нарьян-Маре. Другая половина разбро-

сана по мелким населенным пунктам, на расстоянии 300–500 километров друг от друга, часть населения ведет кочевой образ жизни. Какие бы современные методы диагностики и лечения ни появлялись в Нарьян-Маре (установки для ультразвуковых и рентгенологических исследований, лабораторное оборудование, оборудование для проведения лапароскопических операций, телемедицина), до них еще нужно добраться. И если в поселки вертолеты летают регулярно, то стойбище оленеводов – понятие в географическом плане относительное. Да и обращаться к врачам оленеводы не любят. Прибавьте к этому бездорожье, отсутствие связи и электричества и станет ясно, отчего болит голова у стоящего доктора.

Выход сейчас один – оснастить выездные бригады врачей портативным диагностическим оборудованием (ЛОР, офтальмологическими, гинекологическими наборами), работающим от аккумуляторов. Это позволит в полевых условиях оценивать состояние пациента и либо назначать адекватное лечение на месте, либо проводить срочную госпитализацию.

Идея Бутову понравилась. А значит, будет в округе и такое оборудование.

МОСКВА – НЕ ЗА ГОРАМИ

Действительно, три часа лету над равниной и вы – в столице. Когда больному не могут помочь в Нарьян-Маре, за дело берутся архангельские, московские и питерские врачи. А чтобы процесс шел быстрее и эффективнее, недавно была создана инициативная группа, в которую вошли ведущие специалисты из этих городов. Администрация округа заключила договора с лучшими учреждениями здравоохранения: Российской медицинской академией последипломного образования, Республиканской детской больницей, Институтом сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева, Центральной клинической больницей МПС и рядом других. На Север поехали врачи, а в московские клиники – пациенты из далека. Жителям края стала доступна самая уникальная и дорогостоящая медицинская помощь. В первую очередь – это



главный наш – тоже местная – Татьяна Алексеевна Дроздова, выпускница Омского медицинского института.

Когда мы разговаривали с Анатолием Филипповичем в его кабинете, сельскую тишину разорвал рокот вертолета. На очередной санвызов из села Красное мгновенно среагировали в окружной больнице Нарьян-Мара. Вызов поступил в 10.40 утра. А уже через 20 минут в Красном на борт был принят больной с черепно-мозговой травмой.

Сколько жизней спасла в безбрежной и равнодушной к людским страданиям тундре винтокрылая "скорая"!

Все чаще слышу, что Архангельская область погружается во тьму – так отзываются неплательщики потребителей за электроэнергию...

– А что если у вас вдруг произойдет такой же сбой? – спрашиваю своего собеседника. Село Красное большое – население за две тысячи человек и может случиться всякое.

– У нас в больнице есть свой резервный движок. Он уже не раз выручал. Так что работаем без сбоев.



ГДЕ СОЛОМКУ ПОДСТЕЛИТЬ?

...Отогрелась я только кружкой раскаленного супа из оленины – национального кушанья нехитрого приготовления. Мясо режется, как для азу, и долго-долго варится без приправ. Просто и сытно. Если мало одной кружки – наливай вторую. Осенью, а угощали меня именно в это время года, на второе – строганина из семги (считай сырая рыба). А на десерт морошка – ягода, по форме похожая на крупную малину, а по цвету и вкусу – на облепиху.

Традиционно мясо и рыба – основные продукты питания. Вкусно конечно, вот только избыток белковой пищи в рационе местных жителей увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В совокупности с естественным процессом вымораживания кислорода неправильное питание становится серьезной проблемой.

В Центре профилактической медицины Нарьян-Мара действует оригинальная программа, с помощью которой можно за считанные минуты оценить уровень адаптации, выявить внутренние резервы организма каждого человека. Автор методики – главный врач центра В. Ф. Шишлов.

Система тестов позволяет разработать индивидуальный режим работы и отдыха, эмоциональных и физических нагрузок, оценить качество питания и составить правильное меню, включающее рецепты приготовления тех или иных блюд.

Программа В. Шишлова способна предупредить человека о склонности к склерозированию сосудов, о возможности разви-

тия астматических явлений, предрасположенности к гипертонической болезни, словом, заблаговременно дать сигнал, "где соломку подстелить..."

После недели пребывания в Нарьян-Маре я тоже прошла тестирование. Компьютер вынес вердикт: нарушение эмоциональной стабильности. "Влюбилась", – поставил диагноз доктор. "Что ж, есть в кого", – подумала я и скромно поинтересовалась: "Какие будут рекомендации?" – "Прилетайте еще", – ответил специалист. "Обязательно, – пообещала я, – как только у вас появится новый медицинский комплекс".

Думаю, скоро мне предстоит еще одна поездка в Нарьян-Мар...

Детская смертность за годы существования округа снизилась в 8 раз, общая смертность – в 3,5 раза. Прирост населения опережает смертность. Заболеваемость туберкулезом снизилась на 70%. Противотуберкулезная служба округа – база передового опыта в России по раннему выявлению заболевания. Если средняя продолжительность жизни коренного населения в дореволюционные годы составляла 27–32 года, то сейчас у мужчин – 52 года, у женщин – 67 лет.

В настоящее время в округе действуют:

- 10 больниц на 515 коек;
- 7 участковых больниц на 115 коек;
- тубдиспансер на 105 коек;
- окружная санитарно-эпидемиологическая станция;
- одна поселковая и 4 сельских амбулатории;
- 32 фельдшерско-акушерских пункта;
- санавиастанция;
- Дом ребенка на 40 мест;
- 4 рентген-кабинета;
- стоматологическая поликлиника, отделения переливания крови и "Скорой помощи".

Ненецкий округ разбит на 13 терапевтических и 13 педиатрических участков. В здравоохранении округа трудятся 140 врачей и 500 человек медицинского персонала.

Москва – Нарьян-Мар

Анна МАЕВА
(фото автора)

хирургическое лечение сложных сердечно-сосудистых патологий, ортопедическая, офтальмологическая помощь. На очереди – пациенты с нарушениями эндокринной системы, больные, нуждающиеся в срочной онкологической и гепатологической помощи. Предусмотрено долгосрочное сотрудничество с врачами самых разных специальностей. И что очень важно для жителей края – ни за дорогу, ни за медицинскую помощь платить им не приходится.

И хотя Бутов отлично понимает, что без Москвы, ведущих медицинских центров северянам не обойтись, все равно стоит на своем – быть в округе современной лечебной базе. Уже начато строительство нового родильного дома и детского лечебного корпуса.

Железо для будущей мамы



Слабость, повышенная утомляемость, головная боль (чаще по вечерам), одышка при физической нагрузке, учащенное сердцебиение, мелькание "мушек" перед глазами, сонливость днем и невозможность заснуть ночью, обострение ишемической болезни сердца, раздражительность, плаксивость, снижение памяти и внимания... Такие симптомы надо воспринимать как сигнал SOS и действовать немедленно, ведь их подает организм, испытывающий "железное голодание".

Дефицит этого, вообще-то рядового элемента таблицы Менделеева наотмашь бьет практически по всем жизненно важным системам человека. Железо играет первостепенную роль во многих биологических реакциях. Не хватает его – нарушается синтез гемоглобина (железосодержащего белка эритроцитов крови), развивается гипоксия (кислородное голодание), которая весьма отрицательно сказывается на качестве жизни. А самое главное – от гипоксии в первую очередь страдают сердце, головной мозг, почки.

Основной источник железа – продукты животного происхождения: мясо, свиная печень, почки, сердце, желток, содержащие его в наиболее легко усвояемой форме. Но даже при полноценном и разнообразном питании (а у многих ли оно такое?) в организм поступает железа всего 10–15 мг в сутки, усваивается же из них всего 10–15%.

По данным ВОЗ, железодефицитной анемией страдают сегодня 200 млн. жителей планеты. В Европе и России "бледной немочью" – так прежде характеризовали болезнь в народе – поражены 10% женщин детородного возраста. Очень настораживаю-

щие цифры, ведь за ними – здоровье нации.

А между тем у 40% беременных, как свидетельствует статистика, развивается анемия, причем у каждой 9-й – железодефицитная. Естественно, в этот период женский организм испытывает большую нужду в "металле жизни": необходимо вырабатывать больше (теперь уже на двоих!) гемоглобина, железо требуется и на "строительство" плаценты... Особенно возрастает спрос на него с 16–20-й недели беременности. Ну, а дальше, куда без железа денешься? Какая-то часть его обязательно откладывается в тканях матки, другая теряется при родах, большое количество расходуется во время лактации.

Прекращение менструации не компенсирует этих потерь. А если беременность повторная (с интервалом меньше 3 лет), зачатие произошло на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта, хронической инфекции (например, ревматизм, холецистит, пиелонефрит...) или длительного кормления грудью, то дефицит железа неизбежен. Сумеет ли ослабленный анемией организм самостоятельно перенести еще дополнительную, ничем невозполненную потерю железа при беременности? Нет, даже при том условии, что наш организм очень умный и всегда имеет неприкосновенный запас и держит "на черный" день какое-то количество железа, чтобы поддержать его нормальный уровень в крови при нештатных ситуациях. Беременность – одна из них. А если она приходится на зиму и весну – железодефицитная анемия развивается особенно активно.

Чем она грозит? Да, сплошными, мягко скажем, неприятностями. Для женщины это – преждевременное прерывание беременности, несвоевременное отхождение вод, слабость родовых сил, большие потери крови при родах, послеродовые септические осложнения... Что же касается новорожденного, то, как правило, испытывая внутриутробную гипоксию, гипотрофию, анемию, впоследствии он начинает страдать гипохромной анемией.

Поэтому, если вы решили стать матерью, хорошо бы заранее подумать о себе и будущем младенце. Поинтересуйтесь уровнем гемоглобина в крови и, если надо, нормализуйте его, не

откладывая. Не удастся этого добиться яблоками, морковкой, печенкой... принимайте препараты с высоким содержанием железа. Но даже когда уже все в порядке, не забывайте о поддерживающей терапии: 5–7 дней после каждой менструации необходимо пить железосодержащие таблетки.

Беременные же (это рекомендация ВОЗ) на протяжении 2-го и 3-го триместров и первые 6 месяцев лактации должны принимать 30–50 мг лекарственного железа. Если его дефицит был и раньше, дозу следует увеличить до 100–120 мг в сутки.

Какому препарату отдать предпочтение? Оптimalен тот, который обладает не только высокой эффективностью, но и хорошей переносимостью, доступен и, естественно, не слишком дорог. Всем этим требованиям отвечает СОРБИФЕР ДУРУЛЕС. Его выпускает венгерский фармацевтический завод ЭГИС.

Столь необычной второй части названия препарат обязан уникальной технологии своего производства – "дурулес". Это она позволила заключить активное действующее вещество в специальную матрицу – инертную пластиковую субстанцию. Лекарство высвобождается постепенно на всем пути следования по желудочно-кишечному тракту – сначала из поверхностных, а затем более глубоких слоев. Это гарантирует оптимальное всасывание железа, быстрые темпы повышения уровня гемоглобина в крови, способствует меньшему раздражению кишечника, а значит – лучшей переносимости препарата и снижению риска развития побочных эффектов.

Одна таблетка СОРБИФЕР ДУРУЛЕС содержит 100 мг двухвалентного железа. Это позволяет принимать одну, максимум две таблетки в сутки. Такой режим приема в отличие от многих традиционно используемых в подобных ситуациях лекарств удобен и необременителен.

СОРБИФЕР ДУРУЛЕС содержит еще и аскорбиновую кислоту, которая способствует лучшему усвоению железа, а кроме того, сама по себе – очень полезная витаминная добавка, тем более для беременной женщины.

А. Л. ТИХОМИРОВ, профессор,
доктор медицинских наук

От свиной щетинки до нейлона

Как только человечество осознало, что для профилактики кариеса надо регулярно чи-



стить зубы, европейские фабриканты развернули массовое производство специальных щеток. Созданная в XVII веке деревянная зубная щетка с натуральной щетиной за несколько веков своего существования не претерпела заметных конструктивных изменений, разве только теперь все чаще на ее изготовление идут пластик, нейлон и другие современные материалы.

Какую щетку выбрать? Ручке зубной щетки положено быть гибкой – для этого в нее включают резиновые фрагменты. Длина головки, на которой располагаются кустики щетинок, должна составлять 30–35 мм для взрослых и 10–15 мм – для детей. Слишком большая головка не позволит тщательно вычистить коренные зубы и может травмировать слизистую щек. А жесткая щетинка поранит десны – особенно если они ослаблены – и ускорит стираемость эмали, что приведет к повышенной чувствительности зубов. Чаще всего люди пользуются щетками средней жесткости (medium), но тем, у кого болят десны, больше подойдут мягкие.

Свиная щетина, которая прежде шла на изготовление зубных щеток, приносила ощутимые неудобства: острые необработанные кончики царапали десны, в полых каналах щетинок селились колонии бактерий, да и срок службы такой щетки был недолог. Синтетическая щетина лишена подобных недостатков. В некоторых моделях есть так называемый силовой выступ – группа более длинных щетинок на конце головки. Такой щеткой хорошо очищать самые труднодоступные участки зубов. Некоторые современные щетки оснащены специальными щетинками-индикаторами, которые изменяют цвет через определенное время, чтобы напомнить хозяину: "Я свое отработала, покупай новую".

Щеткой орудуйте умело. Начинайте чистку резцов и клыков вертикальными движениями (вверх-вниз, а не в стороны!). Щетка буквально "подметает" поверхность каждого зуба, сначала на верхней челюсти, потом – на нижней. Зубы при этом сомкнуты. Затем приступайте к чистке жевательных поверхностей. Рот при этом открыт. Завершать работу щетки надо круговыми движениями по краям десен, при этом слегка их массируя. На всю процедуру чистки зубов отводите не менее 3 минут.

Публикация подготовлена совместно с компанией "Невская косметика" – производителем зубной пасты "Новый жемчуг".

и врачом-стоматологом А. В. Акуловичем

**НОВЫЙ
ЖЕМЧУГ®**

**Хорошие новости для вас,
плохие – для кариеса**



Зубная паста.

Каждому своя

“Чисти зубы, а то вырастешь и будешь шамкать, как дедушка Толя!” “А ты видел, какой страшный рот был у тети Зины, пока она не вставила себе искусственные зубы?” Какие только доводы мы не придумываем в надежде, что они помогут приучить детей чистить зубы каждый день. Иногда даже грешим против истины: ведь дедушка Толя драил зубы исправно, а результат – самый плачевный. Хотя чем он их чистил? Абразивным порошком под названием “Мятный” по пять копеек за жестяную баночку? Сегодня эти напрочь съедающие зубную эмаль порошки канули в прошлое, в ходу – пасты и только пасты. И все же не мешало бы побольше узнать об этих самых пастах, чтобы избежать проблем с зубами.

РЕЦЕПТ: НОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Сначала разведем типичное заблуждение: когда говорят о фтор-содержащей пасте, многие уверены, что в нее добавляют фтор. Однако этот химический элемент ядовит. В пасте содержится не фтор, а **фторид** – одно из водорастворимых соединений фтора.

С тех пор, как в разных странах в зубную пасту стали добавлять фториды, прошло два десятилетия. За это время стоматологи отметили существенное снижение кариеса у своих пациентов. Именно поэтому в западных странах, например, в Нидерландах, вы просто не найдете в магазинах пасту без фторидов. Обычные чистящие пасты из продажи там давно изъяты.

Фториды не только предотвращают кариес, но и восстанавливают зубную эмаль. Они угнетают содержащиеся в зубном налете бактерии, подавляя их обмен веществ. Лишенные прежней силы бактерии уже не могут вырабатывать агрессивную для зубной эмали кислоту. Фториды задерживают также образование зубного налета, усиливают стойкость зубов к воздействию кислоты, зубная эмаль становится тверже.

С некоторых пор изготовители зубных паст стали добавлять в них **тензиды** – поверхностно-активные, или пенообразующие вещества. Прежде всего это лауриловый сульфат натрия. Паста с тензидами гораздо лучше справляется с зубным налетом. Пенообразующие компоненты помогают ей равномерно распределяться в полости рта, попадать в самые труднодоступные места. Однако в последние годы в медицинской прессе развернулась целая кампания против тензидов. Дело в том, что в избыточном количестве они раздражают десны, даже могут вызвать их воспаление. И все же после многочисленных тестов тензиды удалось отстоять, но в строго нормированном количестве: в концентрации не более 1–2% они не могут причинить вреда.

Рецептура зубной пасты – дело тонкое. Вот, например, еще один ее компонент – чистящие **абразивные вещества** – не каждому по зубам. Оголенные шейки зубов болезненно реагируют на их присутствие. Людям с чувствительными шейками зубов, особенно пожилым (ведь с возрастом десны опускаются, обнажая дентин),

придется смириться с улыбкой цвета ряженки или чайной розы. Пасты с активными чистящими свойствами им противопоказаны.

Долгое время у нас было принято покупать на всю семью один большой тюбик пасты. Она так и называлась – “Семейная”. Современные исследования стоматологов полностью отвергают такой подход. Практически у каждого члена семьи должна быть специально подобранная для него зубная паста. Свой тюбик должен иметь и стар, и млад, благо нынешнее разнообразие это позволяет.

ОТВАЖНЫЕ ГЛОТАТЕЛИ ФТОРИДОВ И ТРИКЛОЗАНА

Детские зубные пасты, как правило, яркие, вкусные и ароматные. Производители делают все возможное, чтобы угодить малышам, так не любящим чистить зубы. Но основное отличие детской пасты от взрослой вовсе не в цвете и запахе, а в содержании фторидов. В детской пасте оно низкое и составляет приблизительно 0,025%. Это сделано для того, чтобы ребенок, проглотив пасту (а поедает он ее в больших количествах), не перенасытил свой организм фторидами. Их переизбыток опасен для неокрепших детских зубов и может вызвать заболевание, которое носит название флюороз. Чаще всего флюороз отражается на резцах, но может поразить и все зубы.

Сначала на эмали появляются белые или желтоватые пятнышки, затем они начинают темнеть, становятся коричневыми или бурыми. Зубная эмаль от переизбытка фторидов истончается, а на жевательных бугорках и вовсе стирается. Вылечить зубы от последствий флюороза очень трудно. После полной смены молочных зубов на постоянные можно лишь попытаться в стоматологической клинике исправить косметический дефект отбеливающими средствами, укрепить зубную эмаль, где надо – поставить пломбы.

Поэтому стоматологи все чаще рекомендуют детям чистить зубы специальной детской пастой без вкуса и запаха, чтобы не было искушения ее проглотить, а взрослым – неусыпно наблюдать за этим процессом, не допуская, чтобы ребенок обращался с пастой, как с мармеладом.

Анна ВИССОР

КОГДА

антибактериальное

ПРОСТУДА

средство от боли в горле

БЕРЁТ ЗА

для детей и взрослых

ГОРЛО



Strepsils
СДЕЛАНО В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

У ребенка



Более 90% всех острых заболеваний у детей приходится на долю ОРЗ. Под эгидой Союза педиатров России и Международного фонда охраны здоровья матери и ребенка готовится к печати пособие для родителей "Здоровый ребенок". Мы выбрали из него несколько страничек, которые сейчас, в преддверии зимы и очередного подъема всяческих ОРЗ, наверняка будут вам полезны. Их автор – видный специалист в области заболеваний органов дыхания – профессор В. К. ТАТОЧЕНКО.

ЕСЛИ ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

Первое, что обычно стремятся сделать родители – дать ребенку жаропонижающее средство, снизить температуру, даже если она не очень высокая. И это говорит об их плохой информированности: повышение температуры – защитная реакция организма. Поясним: стабильность температуры тела в диапазоне 36–37° обеспечивается равновесием теплопродукции и теплоотдачи.

С началом воспалительного процесса в организме образуются пирогены, под действием которых терморегулирующий центр головного мозга "дает команду" на сужение сосудов и усиление мышечных сокращений. Вот откуда озноб и дрожь, предшествующие повышению температуры! И если ребенка начало знобить, надо укрыть его теплее, согреть.

Польза от температуры есть – это и сигнал болезни, и одновременно способ борьбы с возбудителем: при температуре выше 37° многие микробы перестают размножаться, а ряд защитных субстанций, например, интерферон, начинает выделяться лишь при температуре выше 38°.

Дети, в большинстве случаев, переносят повышенную температуру легче, чем взрослые, и если она не выше 39°, жаропонижающих средств можно не давать. Снизить температуру у ребенка можно без лекарств: раскрыть его и сделать "воздушную ванну", обернуть махровой рукавичкой, полотенцем, смоченным в чуть теплой воде или в воде с добавлением уксуса.

КОГДА ДАВАТЬ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

Дети первых 2–3 месяцев жизни часто плохо переносят температуру, им жаропонижающие врач обычно назначает при 38°.

У маленьких детей больше относительная поверхность тела, для их "разогрева" нужно больше тепла, поэтому мышечная дрожь у них часто переходит в судороги, которые называют фебрильными, то есть связанными с подъемом температуры. Ребенку до 3 лет, у которого раньше хоть один раз были такие судороги, жаропонижающее дают при температуре 38° и выше.

У ребенка возможна так называемая злокачественная гипертермия – когда происходит не расширение, а, наоборот, спазм сосудов кожи, нарушающий теплоотдачу. Ее признаки: температура до 40° и выше, появление "мраморной" окраски кожи, холодные на ощупь ручки и ножки. В таком случае жаропонижающее надо дать обязательно, тело растереть спиртом (водкой) до покраснения, чтобы улучшить теплоотдачу, и обязательно вызвать врача неотложной помощи.

КАКИЕ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ МОЖНО ДАТЬ РЕБЕНКУ

Самое предпочтительное жаропонижающее средство для детей – парацетамол. Детям лучше не давать часть "взрослой" таблетки, а пользоваться специальными детскими формами ле-

карств, которые приятнее для ребенка и удобнее в применении, так как на упаковке обычно указываются возрастные дозы. Существуют различные фирменные названия парацетамола, например, эффералган, который выпускается в форме простых и шипучих таблеток, раствора, сиропа, свечей, так что, пользуясь этим препаратом, легко определить дозу и подобрать вариант применения.

Нельзя давать детям ацетилсалициловую кислоту (аспирин), так как она может вызвать синдром Рея – тяжелое поражение печени и мозга. Запрет относится и к препаратам, в состав которых она входит.

Не рекомендуется применять анальгин (метамизол) из-за возможности его неблагоприятного действия на кроветворную систему.

О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

- Жаропонижающие не надо давать профилактически – их дают только при повышении температуры.
- Жаропонижающие нельзя давать регулярно, они могут создать опасную иллюзию благополучия, замаскировать начало осложнения.
- Независимо от того, упала температура или нет, надо обратиться к врачу.

ПОМОЩЬ ПРИ НАСМОРКЕ И КАШЛЕ

Насморк особенно неприятен для грудного ребенка, потому что мешает ему сосать грудь или есть из бутылочки, а дети постарше переносят его, как правило, без особых страданий.

Если выделений из носа очень мало, то пока они жидкие, можно 2–4 раза в день закапывать сосудосуживающие капли – отривин или галазолин, нафтизин, санорин. Для ребенка дошкольного возраста надо покупать 0,05%-ные растворы, а для самых маленьких – 0,01%-ные. Если в аптеке окажется только 0,1%-ный раствор, его надо в 3–4 раза развести водой. Пользоваться сосудосуживающими каплями можно не дольше 3 дней. К этому времени слизь в носу густеет, и тогда нет лучшего средства, чем 1%-ный солевой раствор (на кончике ножа на полстакана воды). Кстати, с такого

раствора можно начинать лечение, вообще не прибегая к сосудосуживающим каплям.

Капли, вводимые в положении сидя, "проскакивают" через нижний носовой ход и потому неэффективны. Для этой процедуры ребенка надо уложить на спину со свешенной вниз головой, так, чтобы ноздри смотрели вверх – при таком положении капли попадают во все носовые ходы и носоглотку, смывая слизь и орошая слизистую.

Капли с антибиотиками при ОРЗ не нужны. Могут помочь средства от насморка, применяемые внутрь, например, фервекс. Детям 6–10 лет дают раствор из 1 пакетика гранулята 2 раза в день, более старшим – 3 раза. Сироп ринопронт, содержащий сосудосуживающее и противогистаминное (противоаллергическое) средство можно давать ребенку с года.

Сухой кашель у детей быстро сменяется влажным, поэтому лучше всего начать с теплого щелочного питья – молока с содой (1/2 чайной ложки на стакан) или боржоми.

Влажный кашель – защитная реакция, его надо не подавлять, а, наоборот, стимулировать, чтобы лучше отходила мокрота.

При гриппе, парагриппе и других ОРЗ у маленьких детей часто развивается ларингит. Его признаки – сухой, "лающий" кашель, осиплость, а затем – шумное дыхание. Если начался такой кашель, надо срочно сделать паровую ингаляцию, но не над чайником или кастрюлей с кипятком (при этом всегда есть риск ожога), а над вареной картошкой, через раструб из свернутой плотной бумаги. Длительность ингаляции – 5–10 минут.

Другой метод, особенно удобный, если ребенок маленький: открыть в ванной все краны горячей воды – чтобы образовалось облако пара – и 15–20 минут побыть с малышом в такой атмосфере. Обычно этого достаточно, чтобы уменьшился отек слизистой, смягчился кашель и облегчилось дыхание.

Если же улучшение не наступило, затруднение дыхания нарастает – надо вызывать неотложную помощь!

ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Горчичники, банки, жгучие пластыри и растирания для детей не подходят. Горчичник слишком жжет, ребенок не может вытерпеть столько, сколько это нужно для достижения эффекта. К тому же горчица выделяет летучие вещества, способные вызвать аллергические реакции. Боль от растяжения кожи банкой усугубляется страхом при виде огня.

Вместо всего этого прекрасно действует общая ванна, более теплая, чем при обычном купании, с температурой воды 39°. Такая ванна вызывает столь же выраженное расширение сосудов кожи, что и горчичники, но не болезненна и доставляет ребенку удовольствие. Но делать ванну можно только при нормальной или невысокой температуре.

ОБЩИЙ РЕЖИМ

Единых, на все случаи, правил нет: все зависит от состояния ребенка и должно этому состоянию соответствовать. При высокой температуре и плохом самочувствии необходим постельный режим, да его и самого тянет полегать. С понижением температуры и улучшением самочувствия можно перейти на полупостельный режим, а затем и на домашний.

Не надо ни кутать ребенка, ни стараться, чтобы в комнате было теплее. Частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк. Самая комфортная комнатная температура – 18–19°, во время сна она должна быть чуть ниже.

Питание не требует особой коррекции. Рацион может оставаться обычным. Если ребенок не хочет есть, можно предлагать ему любимые блюда, что-то вкусное, но настаивать не стоит: начнет выздоравливать – аппетит к нему вернется.

Пить надо больше, потому что во время болезни с потом теряется много влаги. Полезны овощные отвары, морсы, чай с лимоном, малиновым вареньем, фруктовые соки.

Мнение об эффективности больших доз витамина С при респираторных заболеваниях не подтвердилось. Прием больших доз витаминов способствует их более энергичному выведению, так что, когда эти ударные дозы прекращаются, витаминов обычного рациона может уже не хватить.

Когда ребенок сможет вернуться в детский сад, в школу? При нетяжелой ОРВИ это обычно бывает через 5–6 дней – в это время он уже не заразен для окружающих. Неострый насморк, небольшой кашель могут держаться еще долго, до 2–3 недель, но это не повод для ограничения режима и отмены прогулок.

ОРЗ чаще всего проходят бесследно для ребенка, не угрожая его здоровью. Опасны они могут быть лишь для грудного младенца и ребенка, страдающего хроническим заболеванием. Таких детей надо особо старательно оберегать от контактов с чихающими и кашляющими.

какой стрепсилс выбрать?

Оригинальный



Рег. номер П-8-242-№008895

С маслами аниса и мяты перечной.

С ментолом и эвкалиптом



Рег. номер П-8-242-№008894

Уменьшит заложенность носа.

С медом и лимоном



Рег. номер П-8-242-№008892

Смягчит раздражение в горле.

С витамином С



Рег. номер П-8-242-№008893

Повысит уровень витамина С.

Мой разговор с Юрием Львовичем Солдатским, ведущим научным сотрудником клиники восстановительной хирургии гортани Московской детской больницы Святого Владимира, начался довольно необычно.

– Вам нравится мой голос? – спросил меня доктор.

– Слава Ивана Козловского и Федора Шаляпина, конечно, вам не грозит... – я старалась не обидеть собеседника.

Но Юрий Львович оборвал мои дипломатические выкрутасы:

– А знаете, почему у меня такой некрасивый голос? Испорчен футболом. Меня “растило” московское “Динамо”. Мальчишкой я не пропускал ни одного матча. “Болел” за любимую команду до хрипоты и шепота. После стадиона мама всегда поила меня горячим молоком с медом. Но я еще легко отделался... Голос – такой же дар Божий, как зрение. Его надо обязательно холить. Если человек не может общаться нормальным голосом, он чувствует себя ущербным. Как-то я читал историю про американского тинейджера, которого окружающие за неестественный голос прозвали Роботом. Несчастный, мучимый страшным комплексом, уже задумывался о том, стоит ли ему вообще дальше жить на белом свете. И как он был счастлив, когда врачи вернули ему способность говорить как все.



Голос

“ПОД

Высоцкого”

не должен радовать маму подростка

ЕСЛИ СЛЫШНЫ ТРЕВОЖНЫЕ НОТКИ...

Хриплый голос у ребенка – это серьезный симптом, на который родители должны обязательно обратить внимание. Возможно, причиной стали заболевания, требующие хирургического вмешательства. Так, среди маленьких охрипших пациентов встречаются те, кто страдает различными заболеваниями гортани – папилломатозом, кистами. Часто охриплость возникает после интубации – когда во время операции для проведения наркоза или реанимации врачи вынуждены вводить в

гортань и трахею больного интубационную трубку, через которую он может дышать.

Зачастую определить причину, почему у ребенка исчез нормальный голос, можно лишь при осмотре гортани с помощью микроскопа. Но родители, как только слышат о том, что столь детальный осмотр обязательно проводится под общим наркозом, мгновенно исчезают вместе с ребенком. А спустя какое-то время папа и мама могут горько пожалеть об этом. Хорошо, если семья живет в большом городе и родители успеют довести ребенка до больницы... Недавним пациентом Солдатского был

мальчик, которого врачи долго лечили, подозревая ложный круп. Но оказалось, в том, что малыш задыхался и хрипел, как сиплый старичок, повинно было семечко подсолнуха, застрявшее в гортани. И пробыло оно там целый месяц! У другого ребенка сел голос из-за скорлупы фисташки, попавшей в гортань...

КОГДА МОЛЧАНИЕ – ЗОЛОТО

Иногда хроническая охриплость связана с нарушением психо-эмоционального состояния ребенка. Заболевание объясняется

тем, что на голосовых складках от нескончаемого крика, который издает их обладатель, появляются мозолики – так называемые певческие узелки (или узелки крикунов). Сначала на уставших от ора голосовых связках возникают крошечные пузырьки. Если малыш не дает горлу передыха, пузырьки твердеют и превращаются в уплотнения, которые ему очень мешают. В горле першит, горло сипит, ребенку постоянно хочется откашляться. У спокойных детей обычно такой проблемы не возникает. А у крох, которые много кричат, громко плачут, детская гортань не выдерживает такой большой нагрузки. Проблема, возникшая в раннем возрасте, никуда не исчезнет и позже. Ребенка нужно обязательно показать психоневрологу – для восстановления звонкого голоса его надо прежде всего успокоить. Ребенка постарше уже можно научить управлять своими эмоциями, а потом и показать, как правильно пользоваться голосовыми связками. Когда такой ребенок попадает в клинику, об этом уже через несколько минут узнают больные всех палат. Отделение буквально «стоит на ушах». Эти дети расторможены, им некуда приложить недюжинную энергию, им нужно куда-то бежать, они с трудом засыпают. Поэтому, прежде чем за дело возьмется специалист по голосу – фониатр, с ребенком долго будет работать психоневролог. Чем раньше родители забеспокоятся, почему их ребенку надо выразить себя безостановочным криком, и чем раньше врач начнет лечить психоневроз, тем успешнее будет терапия и тем скорее у пациента восстановится нормальный голос.

А если у ребенка не находят видимых анатомических изменений в гортани, а голоса все же нет? Тогда врачи ставят диагноз – функциональная дисфония. Малыш неправильно пользуется своим голосовым аппаратом – происходит неполное или же недостаточное смыкание голосовых складок. При обычном дыхании голосовые складки расходятся. А когда мы начинаем говорить – они должны смыкаться. Случается, что маленький пациент когда-то перенес острый ларингит, при котором любое произнесенное слово давалось ему с болью. И у ребенка быстро сформировался рефлекс. Парез голосовых связок – нарушение их подвижности, которое ведет к изменениям голоса, – можно сравнить с парезом руки или ноги: вро-

де бы человек нормально идет, но если приглядеться – чуть-чуть прихрамывает. Для того чтобы к такому ребенку вернулся нормальный голос, нужны кропотливые занятия с фониатром.

ГЛАС НЕ МАЛЬЧИКА, НО МУЖА

Родители должны быть очень внимательны к подросткам, у которых происходит мутация голоса. Когда мальчик мужает, голос у него не отличается красотой – подросток не владеет им: кричит юнец петухом или очень сильно хрипит, стесняется и слово в компании произнести. Обычно возрастное изменение голоса происходит у ребенка в 12–13 лет и продолжается около 6 месяцев. Если мутация затягивается, подростка надо обязательно показать специалисту, который поможет тому, чтобы у юноши сформировался красивый сильный голос. На прием к Солдатскому частенько присылают своих учеников педагоги по вокалу, переживающие, что так некстати теряет голос ведущий солист хора. После занятий с фониатром юноши уходят из клиники уже не с писклявым срывающимся дискантом, а с приятным баритоном.

Взрослый человек – особенно если он певец, актер или педагог – бережет свои связки. В холод прикрывает шею шарфом, не ходит зимой нараспашку, ему не придет в голову крупными горстями поедать снег во дворе или просто так кричать на улице, выдавая децибелы. А дети в играх, озорства ради, орут порой как иерихонская труба, стараясь заглушить не менее громкого товарища. Постарайтесь ребенку объяснить, что голос нужно беречь. На стадионе вовсе не обязательно во весь голос демонстрировать свои чувства, которые молодой фанат испытывает к любимой команде.

И еще – убедите подростка, что петь и говорить «под Высоцкого», если нет своего натурального баса с хрипотцой, не стоит. Выглядит это, по меньшей мере, натушно, неестественно. А насилуя свой голос в столь молодом возрасте, парнишка может заработать узелки на связках. Кстати, у Владимира Семеновича то была лишь манера пения, в жизни он не был хрипатым – с театральной сцены говорил нормальным сильным голосом.

Подготовила
Светлана ЧЕЧИЛОВА

И, наконец, новый Стрепсилс - без сахара!

От боли в горле, без лишних калорий.

С лимоном и травами



Рег. номер П-8-242-М010464

Подробную информацию смотрите
в инструкции по применению,
находящейся внутри упаковки.

Продается без рецепта и только
в аптеках.

www.strepsils.com



BOOTS HEALTHCARE
INTERNATIONAL

Врага надо знать в лицо,

или Портрет таракана в домашнем интерьере

...С теллажи с аквариумами поднимались чуть ли не до потолка комнаты, за стеклами кишело какое-то неправдоподобное количество насекомых: черненькие и рыженькие, в полосочку и почти прозрачные, с крыльями и без, с усам и в панцире. Казалось, шевелятся сами стены. В воздухе висит непрекращающийся шум, создаваемый тысячами трущихся лапок, перепонки, жующих челюстей (или жвал, кто их разберет). И среди всей этой мерзости две симпатичные женщины, по очереди сдвигающие стеклянные крышки аквариумов и запускающие внутрь руки, чтобы отловить для меня очередного... таракана. Одной рукой ловят, а другой смахивают с рукавов наиболее активных тварей, норовящих вылезти на свободу. Смотреть уже не хотелось. Хотелось помыться или, на худой конец, почесаться и проверить сколько таракашек уже забралось мне за шиворот, в карманы, в сумку... Когда же одна из женщин стала тыкать пальцем в толстую, коричневую и к тому же крылатую мерзость размером со спичечный коробок, приговаривая: "Ну, давай, маленький, споем!", а мерзость ответила на это придушенным свистом, я запросил пощады.

ПОЧЕМУ ОН СМОТРИТ НА НАС СВЫСОКА?

Меня избавили от тараканьего общества, дверь в жуткую комнату закрылась. По косяку полз рыжий и усатый... "Сбежал?" – кивнул на него я. "Нет, наверное, местный", – задумчиво ответили работницы дезстанции и тут же вновь оживились: "Вы думаете

уже всех тараканов видели? Что вы, тут у нас лишь небольшая часть собрана..." Я сглотнул.

На самом деле на планете, по разным источникам, насчитывается от 2500 до 3600 видов тараканов. К нашей несказанной северной радости 80% из них живет в лесах тропической зоны. Согласитесь, мало удовольствия встретиться с насекомым длиной этак сантиметров девять, которое еще и летает. Причем только количеством и разнообразием преимущество тараканьего царства над царством человеческим не исчерпывается. Дело в том, что таракан – древнейшее существо, которое до сих пор обитает в современном мире. Останки представителей отряда таракановых находили уже в верхних отложениях каменноугольного периода, а это без малого 300 миллионов лет тому назад. Возможно, этим фактом объясняется лютая ненависть "хомо сапиенс" к мелким, но обильным усатым "зверушкам". Все-таки нелегко сознавать, что для таракана, составлявшего в свое время большинство представителей фауны насекомых, видевшего, как исчезали моря и на их месте вырастали горы, пережившего рождение и смерть динозавров, появление на свет "царя природы" – не более, чем мелкий эпизод в его исторической судьбе.

С КЕМ МОЖНО ПОЙТИ В РАЗВЕДКУ?

Вообще человек существо непоследовательное. Ему "до лампочки" все, что происходит под ногами, если это происходит, например, в лесу. Он способен умиляться ползущему по листу тараканчику: пусть себе ползет божье создание. Но когда такое же создание оказывается в его постели или тарелке – всякое благодушие улетучивается моментально. В ход идут поносные слова и более жесткие аргументы в виде шлепанцев, полотенец и свернутых газет. Бой – насмерть!

Конечно, гоняться за лесными тараканами – занятие утомительное, малопродуктивное, да и ненужное по большому счету. Все-таки в средней полосе России вместе с человеком живут всего 4–5 разновидностей тараканов, и именно они отравляют нам жизнь, а мы несем им смерть при каждом удобном случае. Впрочем, между собой тараканы тоже не очень ладят. Еще не стерлись из памяти времена, когда черный таракан гордо вышагивал по ночным квартирам, ощущая себя великим и могучим. Был он родовит, представитель (до 3 см в длину), но не слишком плодовит. Последнее обстоятельство его и сгубило. Пришел рыжий среднеазиатский собрат (он же – "прусак", "германец", "русак") – космополит и анархист – ростом поменьше, живучий, неприязнительный и выжил черного таракана с полезной жилплощади заодно с кучей домашних букашек.

Количеством взял, гад! Ведь только одна рыженькая самочка с оотекой – капсулой с яйцами (до 50 штук), которую она первое после кладки время таскает с собой, вполне способна основать новую тараканью колонию, проехав в чьей-нибудь хозяйственной сумке через весь город. Главное, чтобы место оказалось теплым и рядом была вода.

Живут же рыжие тараканы незамысловато. Кастового деления у них нет. Вожаков в группах тоже. Есть пара-тройка здоровенных самцов, которые и шугают остальных от самочек, пока не подрастет кто-нибудь покрепче и не накоптит уже им. Единственная роскошь, которую позволяет себе тараканье семейство, — это разведчики. Разведчик молод, силен, быстр. Этакий волк-одиночка, который способен уходить от основного места обитания на огромные расстояния и в этих походах отмечает, где есть пища, вода, дополнителные убежища и где подстерегает опасность.

ОБМОРОК ДЛЯ ПРИКРЫТИЯ

Что касается опасности, то для тараканов это понятие растяжимое. Ну сами посудите, чего бояться, если даже при полном отсутствии воды, вы способны продержаться, прежде чем отойти в мир иной, аж две-три недели. А, извиняюсь, жрать способны все, что в рот полезет: от чистого полиэтилена и хлорвинила до собственных экскрементов. Нет, конечно, от вкусеньного никто не отказывается, а некоторым счастливицам удастся даже расфасоваться в пачку кукурузных хлопьев или "Геркулеса", но в принципе сойдет и заплесневелая корочка хлеба где-нибудь под раковиной или за плитусом.

Между прочим, на всякие инсектициды у таракана тоже есть управа. Во-первых, если вы напрыскали или набухали яда, что называется, от души, и рыжие квартиранты исчезли, это еще не значит, что они сдохли. Просто отошли на заранее подготовленные позиции, удивляясь, как это человек может дышать такой гадостью. Когда отравы выветрится, тараканы вернутся. Во-вторых, если один яд применяется слишком часто, то всеядная тварь к нему о-очень быстро привыкает и включает в свое обязательное меню. В-третьих, если вы протравили только комнату или только кухню, то никто не помешает тараканьему племени спокойно пересидеть химическую атаку, скажем, в ванной. И, наконец, если даже вам удалось поймать рыжего за усы и выпустить струю ядовитого аэрозоля ему прямо в рот, еще не факт, что он помрет. Таракан, вдохнув яд, может просто... упасть в обморок, во время которого он не дышит. И если препарат достаточно летуч, то, очнувшись, ваш рыжий сосед спокойно вернется к своим делам.

КАСТРЮЛЯ ПИВА ЗА НАШУ ПОБЕДУ

Специалисты дезстанции утверждают, что тараканы давно уже выработали иммунитет против фосфорорганических ядов ("Дихлофос", "Хлорофос", "Прима"). Когда их заменили на синтетические перитроидные препараты, то оказалось, что к ним тараканы привыкают еще быстрее. Множество появившихся импортных средств, как правило, малоэффективны из-за частого и неправильного применения. Чтобы вывести тараканов как класс, нужна комплексная дезинсекция всего здания, причем несколькими ядами сразу. Обработать квартиры, стояки, мусоропровод, подвал, коммуникации... Теперь подумайте сами: реально это сделать в современной девятиэтажке или нет? Чтобы участие принял каждый. На мой взгляд, ничего не получится, даже несмотря на наши знания о том, что тараканы могут притащить в дом дизентерию или яйца глистов, а то и спровоцировать приступ астмы.

Вообще-то есть один способ избавления от тараканов. Их можно заморозить. В смысле выступить. Так от противного соседства избавлялись крестьяне в деревнях. Не топили в холода печь, и уходили на день-два к соседям. При температуре 5 градусов таракан впадает в анабиоз, при минус пяти —дохнет через 30 минут, и при минус 7 — через минуту.

Внесла свою лепту в дело борьбы с "прусаками" и советская наука. Так, некий М. Гафрон в брошюре "Борьба с паразитами человека" 1930 года издания, предложил поставить посреди комнаты эмалированную кастрюлю, наполненную пивком, а на края положить дощечки, по которым тараканы будут в кастрюлю, заползать. Видимо, там тараканы должны упиться до смерти и утонуть. Правда, поутру всех попавшихся рекомендуется... сжечь. Хотя горят сырые тараканы не в пример хуже подсушенных.

Снимем шляпы, господа! Таракан не только успешно выживает в нелегких условиях, но и копипсилы. С человеком, например, в Москве, на одной жилплощади уже живут не только черный и рыжий тараканы. Неплохо адаптировался к нашему климату таракан американский, которого часто принимают за прусака-мутанта (длиннее и усатее). Стал попадаться на глаза таракан пепель-

ный, прибывший из жарких стран, видимо с экзотическими грузами. Периодически сбегает из зоомагазинов кубинские тараканы и их друзья, приготовленные на корм не менее редким домашним животным. Пока не приживаются, потому как холодновато. Но все меняется в этом лучшем из миров. И уж кто приспособлен к этим изменениям лучше, нежели таракан? За столько-то миллионов лет...

Александр СИДОРОВ

Не гать ему напиток!

В борьбе с тараканами 2 главных принципа: заделывай все щели в стенах и плитусах и вытирай воду.

Во ВНИИбытхим подтвердили: тараканы настолько быстро адаптируются к химическим веществам, которыми мы их потчуем, что ученые едва успевают "бежать" впереди проблемы, создавая новые химические формулы или комбинируя хорошо известные тараканьи яды в разных сочетаниях.

Безнадежно устарели и имеют совершенно нулевой КПД всевозможные китайские мелки, которые в изобилии предлагаются на рынках. Не стоит, скорее всего, останавливать взгляд и на расплодившихся семействах круглых пластмассовых ловушек с приманкой.

Специалисты не спорят — фирменные ловушки в начале своей эры появления на российском рынке действительно сеяли тараканью смерть. Возможно, и теперь, спустя несколько лет, в иных квартирах они "сработают" так же хорошо. Но в подавляющем большинстве домов (и городов!) к этому времени уже выросло поколение насекомых-мутантов, которым ловушки не страшны. Даже один-единственный "заболевший" и выживший таракан передает потомству свои новые свойства, и последующие поколения становятся невосприимчивыми к данному яду. Кроме того, на российском рынке процветает масса поддельных пластмассовых ловушек. Отличить их от настоящих практически невозможно.

Действенной всего, пожалуй, вызывать специалистов-дезинсекторов на дом. У них на вооружении новейшие яды контактного и кишечного действия — микроцин, фас, диакап и эм-пайр. Эти средства распыляют в виде крошечных капсул: попадая таракану на лапки, они в конце концов отравляют насекомое. Заказы на санобработку принимают практически во всех районных дезстанциях, однако можно найти и частные фирмы, которые, как правило, тоже работают на совесть. За сравнительно небольшие деньги (в среднем 240 рублей — за однокомнатную квартиру, 300 рублей — за двухкомнатную и 350–380 за трехкомнатную) вы гарантированно можете избавиться от тараканов на полгода. Однако учтите — придется обрабатывать всю квартиру полностью, и сделают это только после того, как вы затынете мелкой сеткой вентиляционные отверстия в кухне и ванной.

Однако есть еще более конструктивный подход к проблеме. Все как один дезинсекторы советуют сделать, не откладывая, тщательный ремонт в кухне, ванной и туалете, подняв, если требуется, старое покрытие, и напороч заделав стыки между полом и стенами бетоном, монтажной пеной или другими материалами. Замурованные щели, дырки и дырочки останавливают массу пришедших тараканов, которые никогда больше не попадут в квартиру.

Другой добрый совет — вытирайте на ночь сухо всю влагу в местах общего пользования, особенно раковину и ванну.

Специалистов
расспрашивала
Инна РЯЗАНОВА



Эта опасная кухня

Точной статистики кухонных травм не существует. Но уж одно то, что здесь постоянно что-то кипит, жарится, перемалывается или печется, делает эту традиционно любимую нами комнату весьма опасной.

ОЖОГ. Нет дня, чтобы не потребовалось, скажем, перелить закипевшее молоко из одной посуды в другую, слить воду со сварившейся картошки или овощей для винегрета. Чуть наклонишь кастрюлю набок, да перекошишь и – ох! – горячая струйка уже на руке. Или заденешь второпях рукой за раскаленную кастрюлю, сковородку...



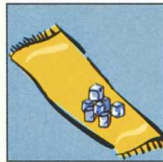
Что делать? Бегом к водопроводному крану, подставить руку под холодную струю – чем холоднее, тем лучше. И пока стихает боль, вспомнить – где стоит сода. Быстро – чайную ложку на стакан воды, размешать, намочить в этом растворе кусок бинта, марли, отжать и приложить минут на 30 к обожженному месту. Сода размягчит кожу и благодаря своим химическим свойствам затормозит проникновение ожоговых поражений глубже.

Мало кто задумывался, какой опасный объект – сковородка с кипящим маслом. Если в этот момент попадет на нее жидкость – полыхнет горячим паром, взметнется брызгами горячего жира: на руки, на лицо... Первая помощь та же – холодная вода, но кроме того, под струей следует тщательно смыть мылом остатки жира.

Хуже всего, если капля кипящего жира попадет в глаз. Надо побыстрее промыть его сначала холодной водой, а потом чайной заваркой. А завтра, для полной гарантии безопасности, сходить к главному врачу, потому что ожог горячим жиром способен вызвать повреждение роговицы.

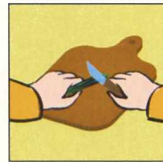
Чайная заварка станет домашним лечебным средством, если второпях попробуете кипящий суп и обожжете язык и губы. Холодную заварку в несколько приемов подержите во рту: содержащийся в ней танин окажет дубящее действие и снимет раздражение нежной слизистой оболочки.

УШИБ. При работе на кухне нужны и глазомер, и осмотрительность. Отбивали, допустим, мясо, и удар пришелся по пальцам. Или доставали с полки посуду, а тяжелая сковородка упала на ногу. Ушибы порой очень болезненны! Первая помощь – холод. Достаньте кусочек льда из морозилки, оберните салфеткой или полотенцем



и приложите к ушибленному месту. В течение дня повторяйте процедуру несколько раз, продолжите и на завтра. Если краснота и припухлость не исчезают, на третий день холодовую терапию заменяют тепловой. Самый простой согревающий компресс – водочный. Кусочек марли намочите в водке, отожмите, оберните ушибленное место, накройте вощеной бумагой или целлофаном, поверх положите слой ваты и закрепите. Такой компресс может прогревать практически целый день, чаще всего этого бывает достаточно.

ПОРЕЗ. Кухонь без ножей не существует, вот и страдаем порой от них – и тупых, и острых. Чтобы нашинковать, к примеру, капусту или просто нарезать лук колечками тупым ножом, потребуется вдвое больше сил и... притупится бдительность. Острым работать – одно удовольствие, но исключается торопливость.



Словом, с ножами все ясно: чуть наискосок взять, палец не убирать – и потекла кровь. В домашней аптечке обязательно держите перекись водорода: ватный тампончик, смоченный перекисью, – лучшее кровоостанавливающее средство. Перекиси не оказалось? Тогда просто крепко прижмите порез сухим тампончиком. Затем смажьте края йодом, бриллианто-

вым зеленым (зеленкой) или крепким раствором марганцовки и забинтуйте.

Порезаться можно, если что-то разобьется. Особенно травмоопасно стекло: стакан, рюмка. Не вздумайте собирать осколки голый рукой! В крупных легко наткнуться на мелкие, иглообразные, а такой осколок легко входит под кожу. Битое стекло собирайте на совок веником либо влажной тряпкой и – в мусоропровод.

ЗАНОЗА – другая неприятная вещь. При мытье, например, старой, шероховатой разделочной доски в палец может вонзиться тонкая щепочка, при разделке мяса, рыбы – косточка. Занозу обязательно тут же извлекайте! Будет легче, если ухватиться за кончик пинцетом или косметическими щипчиками. Лежащую вертикально потихоньку тяните вверх, лежащую наискосок – в том же направлении, чтобы не сломать кончик. Затем обработайте ранку так же, как и порез, потому что загрязнившаяся грозит массой неприятностей.



НАГНОЕНИЕ НА ПАЛЬЦЕ – огорчение не только для пострадавшей хозяйки, но и, можно сказать, угроза



семье. Известно немало случаев отравлений, возникших из-за того, что у повара, готовящего пищу, был нарыв на пальце. Ведь гнойник, даже небольшой, – настоящее гнездо стафилококка. Попадая на продукты, стафилококки размножаются с молниеносной быстротой, и если пища не проваривается, не прожаривается – быть беде. С нагноением нельзя резать хлеб и салаты, сбивать крем, готовить желе.

Чтобы нарыв быстрее вскрылся и очистился, вовсе не требуется, как это принято, нещадно «парить» палец. Достаточно несколько раз в день делать теплые содовые ванночки температурой не выше 40°.

Максим ПЕТРОВСКИЙ, врач

HOOVER®



Чистота без компромиссов

Каждый третий из нас страдает заболеваниями органов дыхания и аллергией!

Вы знаете, что пыль является возбудителем астмы и аллергии?

Вы знаете, как предотвратить эти болезни?



- 7 уровней фильтрации
- степень фильтрации воздуха 99,99% до 0,3 микрон
- уникальная система герметичного всасывания

*Гипоаллергенные пылесосы **HOOVER®** для тех, кто дорожит своим здоровьем*

HEPA 'S'- класс фильтрация:
задерживает пылевых клещей,
плесневые грибки, бактерии,
пыльцу растений

Модельный ряд, оснащенный:
• угольным фильтром для устранения запахов
• турбощеткой для сбора шерсти

Оригинальная конструкция
обеспечивает высокую мощность всасывания при компактных размерах

Традиции Английского качества
гарантируют длительный срок службы и безотказную работу

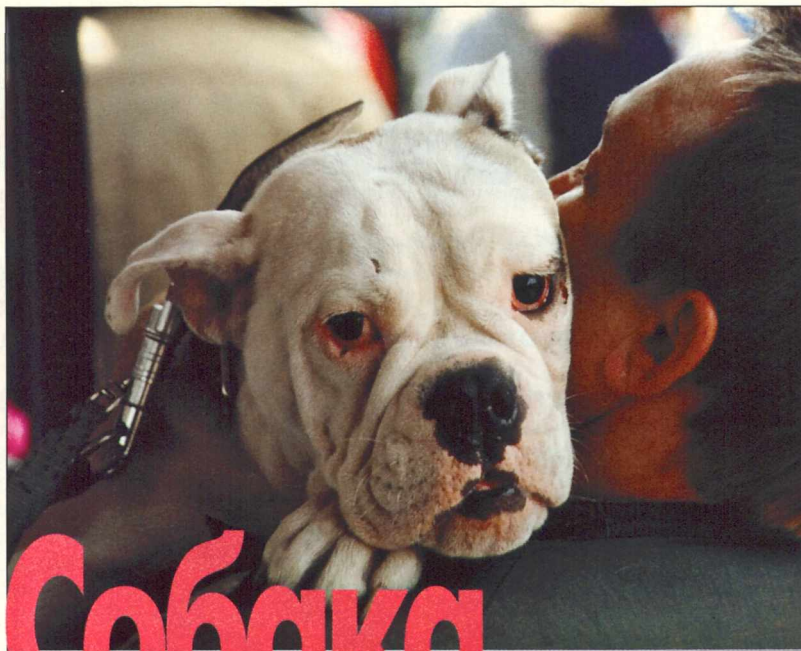


Одобрено и рекомендовано :
Институтом Пульманологии (РОССИЯ)
Институтом Астмы и Аллергии (ШВЕЦИЯ)

Покупайте в магазинах: «Мир», «М-видео», «Техносила»



BY APPOINTMENT
TO HER MAJESTY
QUEEN ELISABETH II



Собака

Неважно, почему вы завели собаку: из непреодолимой любви или, возможно, престижных соображений. Главное – теперь с ней надо гулять по меньшей мере дважды в день, утром и вечером. А вскоре вы и не заметите, как роли поменяются! По сути окажется – это она... выгуливает вас. Иначе с чего бы в 7 утра вам взбрело в голову бродить по родному микрорайону, невзирая на погоду, и дышать свежим воздухом? А если на прогулках случились огорчения, прислушайтесь к советам опытного ветеринара Наталии СМЕРДОВОЙ.

ВЫГУЛИВАЕТ ХОЗЯИНА

А ПОДРАТЬСЯ НЕ СЛАБО?

Октябрь известен как месяц выяснения собачьих отношений.

Отчего именно на него падает львиная доля собачьих стычек? Отчего нам приходится то и дело лечить укусы?

Все просто! К октябрю в город возвращаются все собаки, которых на лето вывозили на природу. Одни псы подросли и теперь в привычной четвероногой компании начинают выяснять отношения старшинства. Вопросы иерархии в собачьей жизни поставлены строго – каждый, так сказать, сверчок должен знать свой шесток. Не согласен – докажи, что ты сильнее. Вот так примерно надо понимать одних драчунов. Другие встречаются во дворе с подзабытыми за лето врагами. Старые обиды (а собаки все очень хорошо помнят) всплывают с новой силой, и негодяя ужасно хочется поставить на место.

Оттого и кусают.

Совет ветеринара

Ни в коем случае не заливайте место укуса зеленкой или йодом – это абсолютно бесполезно: раны от острых клыков сродни колотым ранам, так что все проблемы “уходят” в глубину, под кожу. И мало того, что в коже образуется самая настоящая дырка, внутри, как правило, имеется множество разрывов.

Как помочь?

♦ Выстригите вокруг ранки шерсть и аккуратно смажьте зеленкой лишь ее края.

♦ С помощью шприца без иглы или маленькой спринцовки промойте рану внутри, используя перекись водорода, раствор фурацилина (2 таблетки растворить в стакане кипятка и охладить) или

диоксидин (его раствор продается в ампулах).

Не накладывайте никаких мазей. Рана не должна быть “закупоренной”: иначе из нее не сможет свободно отходить экссудат и гной. Последнюю неприятность исключить нельзя, потому что всегда есть вероятность, что инфекция внутрь все-таки попала.

♦ Первое время придется следить, чтобы ранка не зарастала. Правильность известной поговорки “Зарастет как на собаке” – самой собаке в данном случае вредна: если ранка быстро заживает снаружи, внутри начинает зреть абсцесс. Растирайте “входное отверстие” ватным или марлевым тампоном, смоченным в перекиси водорода, чтобы экссудат мог вытекать свободно. Необходимо, чтобы прокушенное место затягивалось и заживало сначала внутри, а потом – снаружи.

ШРАМЫ НА ПОДУШЕЧКАХ

Другая проблема осеннего выгула – бесконечные порезы на собачьих ступнях – подушечках лап. Уже бывают заморозки, и любая стекляшка становится коварной вдвойне. Представьте – пес прыгает или мчится, не разбирая дороги, а попавшее стекло не проседает под лапами и не отскакивает в сторону, как случалось в теплую погоду. Оно примерзло! Вот и получается, что собака ставит лапу на него, неподвижное, как на нож. Все, разрез “ступни” питомцу обеспечен!

Совет ветеринара

♦ Прежде всего обратите внимание на характер кровотечения. Если кровь ярко-алая, лапу надо туго перебинтовать (поверхностные жгуты тут мало помогают) и срочно везти собаку к врачу – возможно, перерезана артерия и тогда животное надо уже спасать.

♦ Если кровотечение несильное и цвет крови темный, ее довольно просто остановить, прижимая к поверхности раны марлевые тампоны, смоченные перекисью водорода: прижали и подержали немного.

♦ Обязательно промойте рану от грязи и песка обычной чистой водой. Затем вновь обработайте ее, уже чистой, перекисью водорода или раствором фурацилина. Если рана глубокая и “зияет”, следует ехать к ветеринару зашивая, если небольшая – просто обработать зеленкой.

♦ Несколько первых дней придется надевать страдальцу на лапу носок, а сверху – полиэтиленовый мешочек, чтобы в нее не попала грязь.

ВОПРОСЫ ДОТОННОГО ХОЗЯИНА

– Какие могут быть осложнения?

– Что с лапой, которую лечили сами, неладно, заметите сразу – появляются отеки, покраснение, резкая болезненность. Собака старается не тревожить больную лапу, “бережет” ее. Тут лучше не мудрить самим, а срочно обращаться к ветеринару, который пропишет курс антибиотика.

– Болеют ли собаки столбняком?

– Да, столбнячная палочка опасна и для собак. Правда, профилактических прививок, как людям, им не делают, но по желанию хозяина уже после пореза ветеринар может ввести псу противостолбнячную сыворотку.

Материал подготовила Анастасия МАКАРОВА

Укрепить здоровье, сохранить молодость, продлить жизнь... Что только не делается для этого: одни верят в чудодейственность кремов и бальзамов, другие выливают по утрам на себя ушат ледяной воды, третьи до изнеможения крутят тренажеры, четвертые...

Впрочем, все – традиционные, новаторские и прочие (даже самые достоверные рецепты тибетских монахов) – ухищрения бесполезны, если вы дышите загрязненным воздухом.

Дышите глубже на здоровье



Сегодня, увы, в плачевном состоянии окружающая среда даже в сельской местности. В больших же городах в атмосферу летят тонны отработанных газов автомобилей и выбросы промышленных предприятий. Даже в четырех стенах собственной квартиры человек не защищен от дыма сигарет, кухонного чада, пыли, шерсти домашних животных, пылевых клещей, летучих химических соединений, которые выделяют стены, мебель, ковровые покрытия и бытовая химия.

К этому далеко не полному списку "отравителей жизни" осенне-зимний период добавляет свои невзгоды. Холода и слякоть сами по себе способствуют разгулу ОРВИ. А если в помещении жарко, да еще показатель относительной влажности воздуха опускается ниже отметки 30% (ситуация характерная для отопительного сезона) – пересыхающие слизистые оболочки рта и носа делают человека особенно восприимчивым к любой инфекции. Каждый 10-й россиянин страдает хроническими респираторными заболеваниями. В нашей стране, свидетельствуют медики, более 10 миллионов астматиков. Задумайтесь над этой колоссальной цифрой!

Хотите оградить себя и своих близких от постоянно висящей над семьей угрозой подхватить простуду, грипп и предотвратить осложнения после болезни? Позаботьтесь, чтобы воздух в вашем доме был чистым. Сегодня это не роскошь, а насущная необходимость.

Какой аппарат лучше приобрести? Тот, который способен улавливать и мелкие (вирусы, табачный дым), и крупные частицы (плесень, пыльцу растений, споры грибов, шерсть животных, перхоть, бактерии), очищать воздух от запахов и обязательно увлажнять его. Такой очиститель-увлажнитель "VENTA" можно приобрести в Москве. Производят этот уникальный аппарат, заменяющий сразу два (очиститель и увлажнитель), в Германии. Он прошел все необходимые гигиенические тесты и пользуется большой популярностью.

"VENTA" идеально очищает и увлажняет воздух. При желании может его ароматизировать, а при необходимости – стать ингалятором. Но самое главное, аппарат работает без сменных фильтров – накопителей грязи и источника неприятного запаха.

"VENTA" настолько прост, что справиться с ним по силам и подростку, и пожилому человеку. Цены же, с точки зрения здоровья, ему просто нет, особенно если в семье аллергики, астматик или человек, отличающийся тем, что все вирусы "хватает на лету".

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Представительство "VENTA" в Москве:

www.venta.ru

E-mail: jota-rus@mtu-net.ru

Тел.: (095) 538-50-64, 538-50-66, 533-67-10

Жениться лучше на бесприданнице, а покупать подушки от...



Помните, как героиня Фаины Раневской из фильма "Свадьба" с гордостью демонстрировала гостям приданое дочери – перины и подушки, горами взбитые и годами бережно хранимые в сундуках? Сегодняшние женихи от такого богатства должны бежать прочь, предупреждают гигиенисты. Потому как, получив по наследству подушки, матрасы и одеяла, современный человек вместе с источниками аллергии – пылью и клещами-пухляками – возможно приобретает весь спектр болезней, копившийся десятилетиями в тещиной семье. И на этой "копилке" проспит он не менее трети жизни – именно столько времени мы проводим в постели.

Раньше, во времена Чехова, не только масло было маслянее, но и гусь был чище, и условия его содержания экологически безопаснее, и хозяйки ухаживали за перинами по-другому – регулярно выбивали, да на солнышке прокачивали... Человеку XX века, замученному аллергией, утрудившему свой позвоночник бесконечным сидением у компьютера и в транспорте, подавая постельные принадлежности, которые авторитетные медики признают экологически безупречными и полезными для здоровья. А для этого шерсть и пух, из которого сделаны подушки и одеяла, должны быть сертифицированы, очищены, освобождены от статического электричества, запрятаны в ткань, которая не вызовет аллергии. Не меньше строгих требований предъявят специалисты к синтетическому волокну, которое во многих случаях сегодня с успехом заменило натуральные наполнители. А еще надо взвесить с точностью до грамма воздушно-изголовье, чтобы угодить самой изнеженной шейке, предупредив остеохондроз, добиться того, чтобы тело под легким покрывалом не перегрелось и не замерзло...

Именно такие полезные подушки и одеяла предлагает покупателям Производственно-торговое объединение "ДАРГЕЗ" – ведущий российский производитель и поставщик постельных принадлежностей, совместно с которым журнал "Здоровье" прививает читателям культуру сна. То, что продукция этого предприятия отвечает самым высоким европейским требованиям, подтверждает такой факт: недавно всемирно известная немецкая фирма "f.a.n. FRANKENSTOLZ", выпускающая около 3500 (!) наименований товаров для сна, подписала соглашение о сотрудничестве именно с ПТО "ДАРГЕЗ".

У немецких и российских коллег большие планы на будущее. О том, как они будут претворяться в жизнь, то бишь в наши сны, спокойные и крепкие, мы будем регулярно рассказывать читателям. Самым необычным из всего задуманного нам показались предложения для медицинских клиник. В недалеком будущем они благодаря фирме "ДАРГЕЗ" смогут приобрести простыни, на которых у прикованных к кровати больных пролежни не образуются, а также специально обработанные одеяла, подушки и матрасы, которые совершенно не впитывают кровь. Но все же главной заботой ПТО "ДАРГЕЗ" по-прежнему остаются спальные принадлежности для всех нас. Такие подушки и одеяла от "ДАРГЕЗ" лучше самых дорогих снотворных таблеток.

ПТО "ДАРГЕЗ" приглашает к сотрудничеству региональных дилеров и крупных оптовых покупателей. С предложениями обращаться по тел.: (095) 964-01-04, 964-01-05 и 963-45-00.

ЦИТРАПАР

спасает НЕ ТОЛЬКО ОТ БОЛИ

С наступлением холодов на многих набрасывается простуда. Нередко она сопровождается головной болью. Одно из средств, которое можно использовать в этом случае в домашних условиях, – ЦИТРАПАР, производимый ЗАО “Брынцалов А”.

ЦИТРАПАР – комбинированный препарат, в состав которого входит ацетилсалициловая кислота, парацетамол и кофеин, обеспечивающие комплексное – обезболивающее, жаропонижающее и противовоспалительное – действие.

ЦИТРАПАР выпускается в капсулах, и поэтому вещества, входящие в состав препарата, высвобождаются быстрее и действуют сильнее. ЦИТРАПАР неизменно рекомендуют при невралгиях, головной и зубной боли, боли в суставах. Препарат часто используется в сочетании со специфической антибактериальной терапией при лечении инфекционных заболеваний в качестве противовоспалительного и противолихорадочного средства. Не снимая сильную, ЦИТРАПАР великолепно справляется со слабой и умеренной болью. И если вы подвержены простудным заболеваниям, советуем пополнить ЦИТРАПАРОМ домашнюю аптечку. Препарат отпускается без рецепта врача, но те, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, перед приемом нового лекарственного средства должны проконсультироваться у специалиста.

ЦИТРАПАР следует принимать по одной капсуле 2–3 раза в день после еды, запивая водой или молоком. Курс лечения составляет 5–10 дней. При слабой головной боли, если лекарство помогло после первого приема, его можно больше не принимать.



По вопросам оптовых закупок обращаться по тел.: (095) 111-35-07, 111-55-83, 111-13-20.

Фирменные аптеки:

Веселая ул., 3, тел.: (095) 321-22-11;
Варшавское шоссе, 36, тел.: (095) 111-10-80;
Нагатинская ул., 1 (на территории ЗАО “Брынцалов А”).

ПОЛЕЗНАЯ СТРАНИЧКА

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МЕДПРЕПАРАТЫ

Очистители воздуха

● Venta-Luftwäscher – профессиональный очиститель и увлажнитель воздуха без сменных фильтров. Производство Германии. С добавлением Venta-Абсорбера и ароматических добавок, служит ингалятором, дезинфектором, ароматизатором. Доставка по Москве – бесплатная. Тел.: (095) 533-67-10, 538-50-64. E-mail: iota-rus@mtu-net.ru

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Детская ортопедия, невропатология

● Лечение • Массаж • ЛФК • Супинаторы. Тел.: (095) 135-27-80.

Венерология

● Все виды диагностики. Лечение. Тел.: (095) 968-39-89.

Лечение бесплодия

Медицинская Клиника репродукции “МА-МА”.

Современные методы лечения любых форм женского и мужского бесплодия:

- ЭКО (“оплодотворение в пробирке”)
- Оплодотворение яйцеклетки единичными сперматозоидами (ИКСИ, ТЕЗА, МЕЗА)
- Программа ЭКО при эндометриозе и эндокринных формах бесплодия
- Внутриматочная инсеминация спермой мужа или спермой донора
- Программа ЭКО с применением донорских яйцеклеток
- Консультации и индивидуальный подбор методов диагностики и лечения

Все лечебные и диагностические методы, применяемые в клинике, строго соответствуют международным стандартам ВОЗ и нормативным документам Минздрава РФ.

127410, Москва, Алтуфьевское шоссе, дом 37А
Тел.: (095) 487-10-25; (095) 401-66-33; (095) 401-43-33;
Телефон/факс: (095) 903-35-86
Интернет: www.ma-ma.ru e-mail: info@ma-ma.ru

Косолапость, дисплазия у детей

● Лечение без гипса. Тел.: (095) 135-27-80.

Невротические расстройства

● Логопед-дефектолог, психолог. Тел.: (095) 400-14-29.

Поклонникам гомеопатии



Гомеопатические комплексы, способные помочь при многих недугах, с каждым днем становятся все более популярными. И это естественно: один малюсенький шарик оказывает благотворное лечебное воздействие при определенных заболеваниях. Очень важно, что комплексы гомеопатических препаратов не имеют противопоказаний, их можно принимать параллельно с другими лекарствами. Составляющие комплексы на основе веками накопленного опыта и современных экспериментальных исследований.

Один из производителей таких лекарств – ООО “ЦИТО ОФФИЦИНА”. В предыдущей публикации (см. “Здоровье” №№ 6, 9 за этот год) мы вас уже познакомили с некоторыми гомеопатическими комплексами. Сегодня речь пойдет еще о двух.

● **КАРДИОВАЗОЛ** сослужит верную службу каждому, кто подвержен весьма распространенным недугам, – страдает расстройством сердечно-сосудистой системы или повышенным артериальным давлением.

● **САНОЛ** поможет предупредить и вылечить болезни, связанные с нарушением обмена веществ, в результате которых развиваются полиартрит, остеохондроз, заболевания кожи и опорно-двигательного аппарата.

Эти и многие другие гомеопатические комплексы, гомеопатические мази, а также монопрепараты можно приобрести в гомеопатической аптеке “ЦИТО ОФФИЦИНА” по адресу: Москва, Пречистенка, 4 (одна минута ходьбы от ст. м. “Кропоткинская”).

Хотите узнать о наличии лекарств, записаться на прием к известному врачу-гомеопату и в “Школу здоровья”? Звоните! Тел.: (095) 737-81-37, 737-81-36.

Медицинские центры



ПОЛИКЛИНИКА МВЭС РФ ПРЕДЛАГАЕТ ОРГАНИЗАЦИОННОМУ И ЧАСТНЫМ ЛИЦАМ

**ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР
НА МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ в 2000 году**

Поликлиника осуществляет поликлинический прием врачами ведущих специальностей и комплексные диагностические исследования.

Стоматологическая помощь и зубопротезные работы осуществляются на новейшем импортном оборудовании с использованием высококачественных материалов из Германии. Стоимость одной металлокерамической коронки – 690 руб.

Частным лицам предлагается удобная форма медицинского обслуживания по именным пропускам (900 руб. за 3 месяца). Возможно обслуживание по разовым расценкам. Тел. для справок: (095) 207-36-01, 207-76-21

Ст. м. "Красные ворота", "Тургеневская", ул. Мясницкая, 47
(здание Министерства торговли РФ)

На все ваши вопросы готовы ответить:

- гл. врач – 207-76-42
- зам. гл. врача по экономическим вопросам – 207-34-07
- гл. бухгалтер – 207-76-00
- зав. зубопротезной лабораторией – 207-72-17

Стоматология

Клиника "БЕЛЫЙ НОСОРОГ"



Качество и комфорт.
Швейцарские материалы
и технологии.

Располагающая атмосфера.
Лечение без боли

Принимаем кредитные карты.
Работаем без выходных

Удобный подъезд. Ст. м. "Беговая".
Тел.: 913-33-66
Тел./факс: (095) 946-14-98

dental
32
CLUB

Лин. № 7224/7220



**2000
Клубу 32 – 5 лет!**

Москва, Старый Арбат
Тел.: (095) 291-16-50, 291-96-98
E-mail: dental32@online.ru
Web: http://dental32.chat.ru

● Все виды стоматологической помощи для детей и взрослых со 100%-ным обезболиванием. Ортодонтия • пародонтология • косметическая реставрация. Гарантия 5 лет. "Сана-стом". Ул. Россолимо, 11А, НИИГБ, 1-й этаж. Тел.: (095) 245-37-49, 248-09-23.

Офтальмология

● Интернациональный офтальмологический центр "Прозрение". Лазерная хирургия при близорукости и дальнозоркости. Ст. м. "Войковская". Тел.: (095) 450-11-82.

Флебология

избавьтесь
от
КАПИЛЯРНЫХ
СЕТОЧЕК
и ЗВЕЗДОЧЕК

ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ,

БЕЗ

**ОПЕРАЦИЙ,
РУБЦОВ И БОЛИ**

Все виды оперативного и неоперативного лечения

Индивидуальный подбор компрессионного трикотажа (колготки, чулки, гольфы)

Специализированная клиника по лечению варикозной болезни

ФЛЕБОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Москва: (095) 137-7290 С.-Пб: (812) 542-7041
Н. Новгород: (8312) 23-6491 Тула: (0872) 46-3100
Екатеринбург: (3432) 55-6250 Орел: (08622) 2-0444

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Снижение избыточного веса

Похудеть по-новому... До 1 кг в день.
● Дорого, но эффективно.
● Обслуживание класса люкс.
● Компьютерная диагностика.
● Система скидок.
Тел.: (095) 575-08-37, 238-18-50
(код: МДА).

Оздоровительные центры

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
АТЛАНТ**
Единственный в Москве бассейн
с МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ



- эксклюзивные сауны
- профессиональный солярий
- теннисный зал и корты
- аэробика, шейпинг, бодибилдинг
- тренажерные залы
- массаж
- обучение подводному плаванию
- бильярдный зал, бар

Ст. м. "Волгоградский проспект",
ул. Талалихина, 28.
Тел.: (095) 276-54-66, 277-05-13

Центр Древнекитайской медицины
● Снижение веса (5-10 кг в неделю)
● Коррекция фигуры
● Очищение кишечника
● Восстановление нормального обмена веществ
● Гинекология
● Индивидуальный подход
● Диагностика
● Высококвалифицированные специалисты.
● ДОРОГО
Ст. м. "Охотный ряд".
Тел.: (095) 536-42-27, 215-20-00
(код: БАГ).

Тренажерные залы

АНЭТ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Стоимость услуг:
3 посещения – 260 руб.
8 посещений – 600 руб.

Скидки:

будни с 8.00 до 14.00,
а также в субботу и воскресенье,
8 занятий – 440 руб.

Срок действия абонементов не ограничен.

Общий массаж (1,5 часа) – 300 руб.



Тел.: (095) 369-37-33

ул. Мироновская, 27, здание Дельфинрия.

ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ

Все виды диагностики, лечения, операций в Германии, Израиле, Франции, Швейцарии.
● Кардиология • онкология • гинекология (включая роды) • неврология • ортопедия
● гастроэнтерология • педиатрия и др.
● Реабилитация после болезней, операций, травм.
"РАНТЭК". Тел.: (095) 201-36-15.
Предъявителю – скидка.

Для взрослых и детей
● Ведущие клиники Европы
● Лечебные курорты
● Отдых
● Талассотерапия.
Туроператор "РЕНЭ-ТУРС".
Тел.: (095) 232-35-46, 232-35-47.
Предъявителю скидка!

● Клиники Швейцарии, Франции. Обследование, диагностика, лечение. Кардиология • сердечно-сосудистая хирургия • онкология • ортопедия • заболевания кожи • лечение бесплодия, гинекология, роды • психиатрия, эпилепсия • пластическая косметология, омоложение • лечение ожирения. Тел.: (095) 956-00-87, тел./факс: 956-31-09.

ИТАЛИЯ

ЛУЧШИЕ ТЕРМАЛЬНЫЕ
КУРОРТЫ ЕВРОПЫ



талассотерапия,
лечение диабета,
лечение колита
и гастрита,
пластическая
хирургия

915-2311 915-3362 917-9785
917-5507

ДВОЙНОЙ

В прошлом номере мы, идя навстречу вашим пожеланиям, возобновили публикацию гороскопа. Но сделали это немного иначе, чем другие журналы. Наш гороскоп – “двойного действия”, его составляют астрологи разных направлений. Борис Израитель больше “охватывает” своими прогнозами мужскую аудиторию нашего журнала, Ирина Гущина – женскую. И оба вместе стараются представить вам астрологическую картину двух месяцев – текущего и будущего. Судя по первым откликам, такая “постановка дела” вам понравилась. А раз так – продолжаем.

ОКТАБРЬ – НЕ ПОВОД ДЛЯ РАССТРОЙСТВА

Прогноз от Бориса Израителя



Овен. Самое важное в этом месяце – правильно выбрать советчика. Если вы это сделали, вам предстоит более трудное испытание – следовать всем советам. Совет первый – не перегружать себя знаниями. Придет много информации, а вместе с ней и лишняя нервозность, и головная боль. 1–5 – самые сложные дни, Овнам категорически противопоказаны интенсивные физические занятия, парилка, походы к дантисту. Если вы решили избавиться от вредных привычек и впредь бегать по утрам, лучше всего начать делать это с 12 числа.



Телец. Если судить по работоспособности, то это один из самых благоприятных месяцев. Первые две недели месяца важнейшей темой будет улаживание материальных проблем. Если вы справитесь с этой задачей, отличные отношения с коллегами и близкими обеспечены на длительный срок. 2–6 – резкие перепады жизненной энергии. С 24 по 27 – большая нагрузка ложится на печень и почки – лучше воздержаться от приема лекарств и облегчить пищевую рацион.



Близнецы. В начале недели – фейерверк замыслов и идей, а после 10, как по мановению волшебной палочки, появится возможность для их материализации. Своих коллег и единомышленников вы будете понимать с полуслова. Единственное, что будет огорчать вас, это несколько ущемленное самолюбие и проблемы с пищеварением. Самые сложные дни – 3, 4, 25, 26.



Рак. Вы приобретете новый мистический опыт. Молитвы, обращение к психотерапевту или лекарям нетрадиционного толка помогут преодолеть недомогания и выйти из кризисных ситуаций. Критические дни в семейных отношениях – 4 и 5. А 18 числа могут разрешиться все домашние проблемы. 28 – лучший день для начала цикла тренировок.



Лев. Не жалейте денег на телефонные разговоры, письма, посылки. Контакты, завязанные в этом месяце, в дальнейшем окажутся очень важными. Хорошие шансы встретить близкого по духу человека 2, 3, 12. Травмоопасный период, период обострения сердечно-сосудистых заболеваний – с 25 по 28.



Дева. Удачный месяц с точки зрения физического совершенства. Вам по плечу очень значительные физические нагрузки. С 1 по 10 полезно поэкспериментировать с различными физическими упражнениями – хороший шанс найти эффективный способ поддержания жизненного тонуса.



Весы. Особенно острые ощущения ожидают вас 7 и 8. Во второй половине месяца возобновятся старые связи, а ранее полученная информация подвергнется новому осмыслению. Проблемные дни – 18–20 и 27–29.

Скорпион. Внимание должно быть сосредоточено на решении финансовых вопросов. Поскольку жизненная энергетика довольно тесно связана с финансовым благополучием, от решения денежных проблем во многом зависит и ваша физическая форма. В любом случае в конце месяца она позволит вам поддерживать очень активный образ жизни. 29 – день больших достижений в любви, спорте, бизнесе. А вот 25 и 26 берегитесь инфекции или отравления.

Стрелец. Психологически очень непростой месяц. Особенно сложные задачи решают те, кто родился с 1 по 4 декабря. Однако тем, кто настроен на внутреннее обновление и смотрит на жизнь с оптимизмом, он может принести неожиданные дары. Окажется, что ваш жизненный и духовный потенциал гораздо больше, чем вы думали, и нужно просто научиться его использовать. Критические дни – 5, 6 и 8.

Козерог. С 1 по 15 – высокая эффективность работы. 2, 4 и 6 большая нагрузка ложится на печень, почки – необходима разгрузочная диета. 16 груз данных ранее обязательств облегчится, и рутинная работа отойдет на задний план – ее сменит более творческая. Аллергики должны быть осторожны в последнюю неделю месяца.

Водолей. Начало месяца идеально подходит для творческого самовыражения. Если вы начнете реализовывать какой-нибудь нестандартный проект 2 или 7, он даст быстрый и эффективный результат. 10 число может быть самым интеллектуально продуктивным в месяце, в этот день не исключены гениальные догадки и прозрения. 3 и 4 – травмоопасные дни. 26–28 может быть понижена сопротивляемость организма любым вредным воздействиям.

Рыбы. В первую половину месяца, вплоть до полнолуния, нарастают противоречия между частной и общественной жизнью. Критический день – 13. В этот день все проблемы должны быть разрешены. С 12 по 15, а также с 26 по

29 не рекомендуется делать прививки, принимать витамины и тонизирующие препараты.

Весы не выясняют отношений. Весы (23 сентября – 23 октября)

Залогом здоровья для этого знака служит его гармоничное взаимодействие с окружающими. Лучшее лекарство для Весов – приятный собеседник. При дефиците общения Весы страдают, но еще больше неприятностей им приносят ссоры с близкими людьми. Поэтому они легко идут на компромиссы и до последнего стремятся избежать “выяснения отношений”. Как ни для кого другого, для Весов важно правильно чередовать труд и отдых. Слишком продолжительный отдых для них ведет к застойным явлениям в организме, а слишком интенсивный труд – к нервному переутомлению.

ВСЕМ—ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Прогноз на ноябрь от Ирины Гузиной



Овны будут держать руку на пульсе, лучше других воспринимая энергетику Марса. В начале месяца необходима строгая диета, закаливающие процедуры. Во второй декаде больше времени проводить на свежем воздухе и в обществе других людей. 8–9 и 24–25 не стоит долго сидеть у компьютера. А 21–22 возможны проблемы, связанные с кожей, боли в области поясницы.



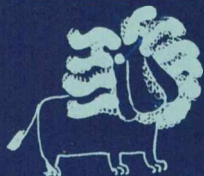
Тельцы могут позволить себе эпикурейство. В начале месяца сложится благоприятное время для налаживания отношений "взрослый – ребенок", а также для серьезных косметических процедур. После 10 можно смело заняться совершенствованием собственного тела. Используйте массаж, занятия шейпингом. С 22 повышается опасность обострения хронических заболеваний.



Близнецы получают возможность реализовать свой энергетический потенциал, хотя весь месяц их будут преследовать ОРЗ. Если это случится в первую неделю, то благоприятные результаты даст обращение к народной медицине. Во второй декаде к положительному эффекту приведут курсы витаминных препаратов. А вот в конце месяца придется разориться на импортные лекарства.



Раки пойдут нетрадиционным путем в поиске здоровья и личного благополучия. Вновь открытые старые дедовские способы окажутся наиболее полезными. 9 не стоит принимать серьезных решений по поводу детей. 10 и 16 подходят для разговоров "по душам", посещения психоаналитика или домашнего лечащего врача.



Львам потребуется эмоциональная разрядка. В начале месяца, до 4, – лихорадочные состояния, повышение температуры. С 4 до 16 не обойтись без того, чтобы выпустить пар в общении с близкими, друзьями и даже первым встречным. Можно быть откровенным и даже резким, все будет встречено с пониманием и сочувствием.



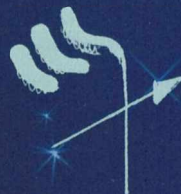
Девы будут несколько возбуждены. Можно прибегать к любым релаксационным средствам. Однако следует учесть, что до 15 числа велика вероятность отравлений. Поэтому надо быть осторожными с алкоголем, лекарственными и наркотическими средствами. 24–25 могут возникнуть проблемы со зрением и аллергические реакции.



Весы почувствуют себя окрыленными. В начале месяца будет хорошее время для того, чтобы провериться у врача и снять мучившие вопросы. 1–2 – благоприятные дни для плановых операций. В период с 10 по 20 показаны занятия аэробикой, уроки танцев, музыкальная терапия. 21–22 возможны проявления излишней гневливости и проблемы с желудком.

Скорпионы откроют возможность самотрансформации. Особенно благоприятным будет период до 22. 1–2 можно попробовать лечебное голодание или оригинальные диеты, что благоприятно отразится на фигуре и волосах. После 10 нужно заняться глубокой очисткой организма и подсознания. В конце месяца попробуйте дыхательную гимнастику или гимнастику йогов.

Стрельцы получают передышку. Однако в начале месяца необходимо строго следовать рекомендациям врачей и вообще быть благоразумными. В середине месяца можно смело окунуться в общественную жизнь и светские развлечения. Начиная с 22, нужно попробовать выплеснуть накопившуюся энергию в творчестве.



Козероги сосредоточатся на своей внешности. Можно даже ее несколько изменить (1 и 2 – благоприятные дни). Вторая декада – это время роста. В выигрыше останутся дети, которые смогут действительно вырасти физически. Взрослым придется реализовывать накопившийся потенциал в напряженной работе. 26 – хороший день, чтобы попробовать новые косметические средства для ухода за кожей лица и волосами.



Водолеи останутся собой, хотя все будет подталкивать их к переменам. В начале месяца – хорошее время для того, чтобы разложить по полочкам проблемы своего прошлого. С 10 по 20 придется быть на виду, лицедействовать и учить. Не стоит только слишком переоценивать свои силы. С 13 числа (особенно 22) могут заявить о себе гинекологические или урологические проблемы.



Рыбы научатся справляться со своими проблемами, как физическими, так и психическими. В начале месяца (особенно 6–8) нужно побережить легкие. Постарайтесь не промочить ноги. С 10 по 20 – хороший период, чтобы найти свою систему настройки и адаптации организма. 21–22 могут возникнуть проблемы в сексуальной жизни.



Клуб читателей журнала ЗДОРОВЬЕ

в 2001 году

Клуб – это сейчас модно. Клубы есть разные. Главное, чтобы все любили что-то одно: музыку, танцы, пиво или просто поговорить. А почему же нет клуба у читателей “Здоровья”? – подумали мы. Ведь их объединяет не только любовь к нашему изданию, но и общие проблемы, интересы, желания. Им есть что сказать не только друг другу, но и нам, людям, делающим журнал. Словом, пора знакомиться лично – приглашаем в клуб всех наших подписчиков.

Как стать полноправным членом клуба?

Просто. Подпишитесь на 2001 год, на весь или на I-е полугодие (от продолжительности подписки зависит и срок членства в клубе), вышлите нам копию подписной квитанции и заполненное заявление о вступлении в Читательский клуб журнала “Здоровье” (см. ниже).

Внимание! В бланк заявления включена анкета члена клуба.

Заявление о вступлении в Читательский клуб журнала “Здоровье”

Прошу зарегистрировать меня
в качестве члена Читательского клуба журнала “Здоровье” _____ подпись

Прошу зарегистрировать
меня в качестве члена общественной редколлегии ☐ да ☐ нет

Для регистрации прошу использовать следующие данные:
(заполнять печатными буквами):

фамилия _____

имя _____ отчество _____

почтовый индекс _____ область/край _____

район _____ город/село _____

улица _____ дом и квартира _____

контактные телефоны: код _____ номер _____

факс: код _____ номер _____

возраст _____ образование _____

Какая часть доходов семьи тратится на питание?

☐ до 1/4 месячного дохода ☐ до 1/2 ☐ до 3/4 ☐ весь

_____ подпись (фамилия, имя, отчество полностью)

Если вы готовы стать членом нашей общественной редколлегии, то есть раз в месяц отвечать на вопросы нашей анкеты и участвовать в создании журнала: предлагать темы для публикаций, оценивать вышедшие номера, – не забудьте сделать в заявлении соответствующую пометку. Фотографии самых активных наших помощников в конце следующего года будут опубликованы на страницах журнала, а сами они получают ценные подарки от редакции.

Теперь собственно о том, чем мы можем быть полезны членам клуба.

Во-первых, на клубных страницах журнала вы сможете делиться друг с другом самой разнообразной информацией.

Во-вторых, члены клуба смогут получать бесплатные письменные консультации специалистов. В случае необходимости наши консультанты подскажут, какого врача и какую клинику выбрать для решения вашей проблемы.

В-третьих, у вас появится возможность получать литературу о здоровье со значительными скидками. Для начала мы предлагаем пополнить свою библиотеку брошюрами “Не болей!”, а если вы медицинский работник – брошюрами “Для тех, кто лечит”.

Но это, как вы понимаете, еще не все. Планов – много: тех, кто вступит в наш клуб ждет много интересных и полезных предложений.

Приложения “Не болей!”



Приложения
“Для тех, кто лечит”



ПОДПИСНОЙ КУПОН

☐ **ДА**, я являюсь членом Клуба читателей журнала "Здоровье" и заказываю приложения "Не болей!" и "Для тех, кто лечит" по **льготной цене 10 рублей**

☐ **НЕТ**, я не являюсь членом Клуба читателей журнала "Здоровье" и заказываю приложения "Не болей!" и "Для тех, кто лечит" по **цене 14 рублей**

Мой адрес

Почтовый индекс _____ Область/край _____ Район _____

Город/село _____ Улица _____ Дом _____ Корп. _____ Кв. _____

Телефон _____ Ф.И.О. _____



Удобно,
просто
и надежно
**Доставка
бангеролью
на
указанный
адрес**

**Заполните
подписной купон
и бланк почтового
перевода.**

Оплатите стоимость подписки почтовым переводом или через Сбербанк. Затем отправьте купон и квитанцию об оплате (или ее копию) по адресу:

**101454, Москва,
Бумажный проезд, 14,
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"**

Ф. 112

Министерство
связи РФ

№ _____
(по реестру ф. 11)

№ _____
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

Наименование предприятия связи, к-гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
--	-----------------------------	--------------	---

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на _____ руб. _____ коп.

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда **101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14**

Кому **ЗАО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"**
ИНН 7714125400. Р/с 40702810000000000384 в КБ "С - ВИБ"
К/с 30101810000000000700. БИК 044585700

От кого _____

Адрес _____

(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство
связи РФ

ТАЛОН

к почтовому переводу

на _____ руб. _____ коп.

От кого _____

Адрес _____

(почтовый индекс и подробный адрес)

Министерство
связи РФ

№ _____
(по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе № _____
(по тетр. ф. 5)

На _____ руб. _____ коп.

Куда **101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14**

Кому **ЗАО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"**

ИНН 7714125400.

Р/с 40702810000000000384 в КБ "С - ВИБ"

К/с 30101810000000000700. БИК 044585700

_____ от _____ до _____
(куда явиться за получением и время)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

Прошу выслать мне приложение "НЕ БОЛЕЙ!"

Прошу выслать мне приложение "ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ"

Осень _____ экз. "Иммунитет" _____ экз.
 Зима _____ экз. "Живите без боли" _____ экз.
 "Гипертония" _____ экз. "Остеохондроз" _____ экз.
 "Аллергия" _____ экз. "Грибковые заболевания" _____ экз.
 "Астма" _____ экз. "Варикозное расширение вен" _____ экз.
 "Климакс" _____ экз.

"Нарушение моторики желудочно-кишечного тракта" _____ экз.
 "Подагра и другие артропатии" _____ экз.
 "Инфекционный эндокардит" _____ экз.
 "Аритмия сердца" _____ экз.
 "Сахарный диабет" _____ экз.
 "Грибковые заболевания" _____ экз.
 "Гепатиты" _____ экз.
 "Бронхиальная астма" _____ экз.
 "Дерматиты" _____ экз.
 "Венерические заболевания" _____ экз.
 "Инфекционно-воспалительные заболевания глаз" _____ экз.
 "Острая ревматическая лихорадка" _____ экз.

Я заказываю _____ номеров приложений и оплачиваю _____ рублей

ОБЩАЯ СУММА ЗАКАЗА _____

рублей

Вторичное извещение
выписано _____

(дата)

Плата за доставку

_____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование
предприятия

Дата

Номер

Сумма

Расписка получателя

Сумма _____

(рубли прописью, копейки цифрами)

Получил « _____ »

(дата)

г. _____

(подпись)

Оплатил _____

подпись оператора

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)

(календ. шт. места получения
или дня перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для получения денег предъявите это извещение и документ,
удостоверяющий личность.
На извещении предварительно укажите сведения
об этом документе

Предъявлен _____

(наименование документа)

Серия _____

№ _____

выданный « _____ »

(дата)

г. _____

кем _____

(наименование учреждения,

выдавшего документ)

Паспорт прописан *) _____

(где, когда и по какому адресу)

Получатель _____

(подпись)

*) Сведения о прописке паспорта
заполняются только при получении
переводов, адресованных «до во-
стрбования»

Оплатил _____

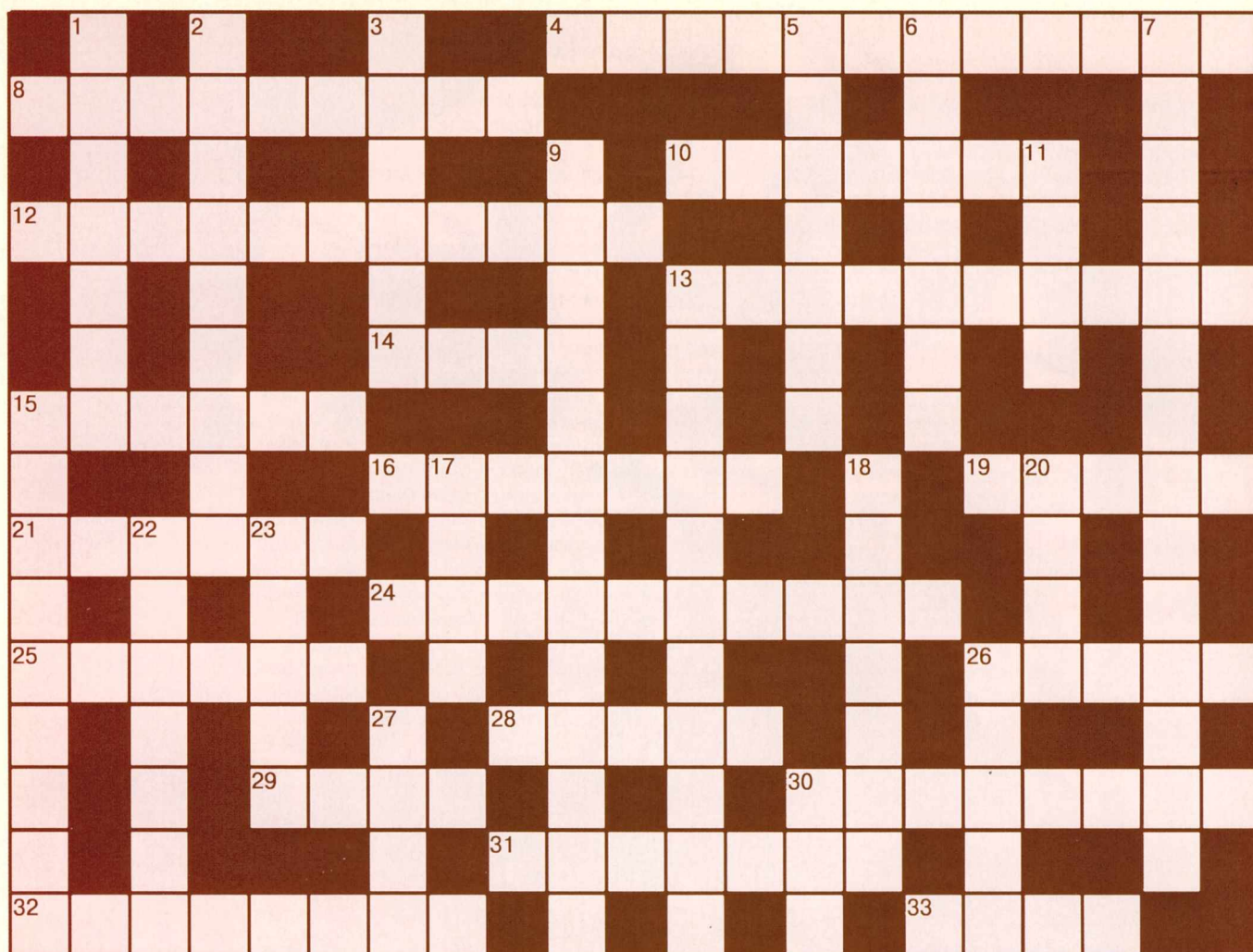
(дата)

(календ. шт. места получен.)

(подпись)

Для письменного сообщения

ВНИМАНИЕ!
На указанный
адрес придет
извещение о том,
что на ваше имя
получена
бандероль.
Вам нужно будет
получить ее
на почте
в течение
ПЯТИ дней.
За каждые сутки
сверх этого срока
почтовое
отделение
взимает плату
за хранение
вашей
корреспонденции



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. С каким недугом народная медицина советует бороться с помощью настоя цветков боярышника?
8. "Лишний" отросток, воспаление которого создает немало проблем.
10. Трапеза, отказ от которой, по наблюдениям диетологов, не способствует, а, напротив, препятствует похуданию.
12. Какая наука занимается сердцем и его болезнями?
13. Врач, к которому обращаются с заболеваниями горла.
14. Крылатый мальчишка, разбивавший сердца древним римлянам.
15. Металл, "защищающий" нас от стресса (не забывайте о бобовых в своем рационе).
16. Медицинский приговор.
19. Старое русское название судороги.
21. Какой орган воспаляется при пневмонии?
24. "Волшебная плесень", открытая англичанином Александром Флемингом.
25. Что скрывается за переломом?
26. Водитель, который торопится досрочно получить место на кладбище.
28. Разновидность зуба.
29. "Пограничник" между теплом и холодом на температурной шкале.
30. "Болезненное амплуа" настройщика роялей из чеховского рассказа "Сапоги".
31. Венерическое заболевание, попавшее в стихи Владимира Маяковского.

32. Маис, чьи рыльца повышают свертываемость крови.
33. Французский хирург, заменивший прижигание мазевой повязкой.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Медицинский документ.
2. Какому больному может помочь валидол?
3. Цветок, который способен очень быстро разрушить гармонию голосовых связок, поэтому не следует его дарить на концерте любимой певице.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Атеросклероз. 8. Аллергия. 10. Завтрак. 12. Кардиология. 13. Ларинголог. 14. Амур. 15. Магний. 16. Диагноз. 19. Корча. 21. Легкое. 24. Пенициллин. 25. Травма. 26. Лихач. 28. Резец. 29. Ноль. 30. Ревматик. 31. Сифилис. 32. Кукуруза. 33. Паря.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Справка. 2. Сердечник. 3. Фиалка. 5. Отверстие. 6. Курение. 7. Очеловечивание. 9. Нипротелазин. 11. Клон. 13. Левомететин. 15. Молоточек. 17. Идея. 18. Ахиллес. 20. Очки. 22. Глазик. 23. Обмен. 26. Ломка. 27. Глаз. 30. Рис.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 10

5. Какое лекарство принимал мультяшный кот Леопольд для храбрости?
6. От какой вредной привычки можно попробовать избавиться с помощью настоя овса?
7. Уникальный результат операции, проведенной булгаковским профессором Преображенским в повести "Собачье сердце".
9. "Взрывоопасное" лекарство.
11. Полный генетический близнец.
13. Антибиотик, используемый для лечения брюшного тифа.
15. Одна из самых маленьких косточек в нашем организме, расположенная в ухе.
17. В трудах академика Владимира Вернадского сильно развита ... внутреннего единства человечества и космоса.
18. Мифический хозяин "самой уязвимой пятки".
20. Что обычно покупают в магазине "Оптика"?
22. Окулист в простецком разговоре.
23. За мудреным словом "метаболизм" скрывается ... веществ.
26. Час расплаты для наркомана.
27. Среди рассказов из булгаковского цикла "Записки юного врача" не последнее место занимает "Пропавший ...".
30. Злак, чьими отрубями наполняют мешочек из хлопковой ткани, чтобы после, смочив его в теплой воде, массировать волосы для придания им блеска.

Работа Олега ВАСИЛЬЕВА



Ньютоново

Питер ГОДФРИ

яйцо

– Ну вот, – произнес Хэл Брук, – умирающий, а умял такой солидный свадебный завтрак.

На другом конце палаты Курц, тоже сидевший с подносом на коленях, ухмыльнулся.

– Да, странная штука наша болезнь. Сейчас чувствуешь себя великолепно, а в следующую минуту уже стучишься в райские врата. И даже если ты собираешься сегодня днем вступить в законный брак, все равно нет никакой гарантии, что вечером не сыграешь в ящик. Возможно, даже вероятность такого исхода возрастает из-за переживаемого тобой волнения. Знаешь, я вот уже несколько минут все думаю... пытаюсь представить самый подходящий для тебя момент отбросить сандалии. Сначала думал, что забавнее всего, если бы это произошло во время свадебной церемонии, но кажется... я придумал более подходящий момент.

– И когда же это?

– За долю секунды до того, как ты впервые вступишь к своим супружеским обязанностям. Хотя, разумеется, сегодня подойдет любое время, это будет так мило и поэтично...

– Сразу видно, что любишь ты меня просто без памяти, а негромко проговорил Брук.

На третьей кровати Уинтон, пошевелив своими забинтованными кистями, застонал и выругался.

– Да заткнитесь вы, заткнитесь. Мы знаем, что должны умереть, но зачем же все время об этом талдычить? Зачем все время болтать?

– Наш Уинтон болтать не любит, – ехидно подхватил Курц, – о, нет, он предпочитает действие. Только действует он всегда по-дурачки... Вот скажи мне, Уинтон, когда тебе удалось стащить скальпель, почему ты не перерезал себе глотку? Неужели так трудно было догадаться, что сестры сразу же заметят твои порезанные кисти и не дадут истечь кровью? Или ты пошел на это, движимый идиотской надеждой возбудить к себе жалость?

– Нужно было мне тебе глотку перерезать, тогда, по крайней мере, я не слышал бы твоего гнусного голоса.

– Разум... – произнес Брук, – любопытная эта штука. Взять хоть тебя, Курц. У тебя довольно острый ум, образование, жизненный опыт. Ты обладаешь способностью мыслить конструктивно, если захочешь. Но только ты не хочешь. Вместо этого предпочитаешь гонять мысли по самым темным и отвратительным закоулкам сознания. Ну, а если говорить про тебя, Уинтон, то здесь о разуме вообще лучше не вспоминать, мы видим только простенький набор самых примитивных эмоций. Никакого интеллекта. Слепое стремление удовлетворить сиюминутное желание.

– Откуда тебе знать о моих мыслях? – воскликнул Уинтон. – Говоришь обо мне всякие гадости, а вот сам-то мог бы раздобыть скальпель, мистер Гений?

– Если бы он мне понадобился, не сомневайся, раздобыл бы. И сумел бы воспользо-

ваться им по-настоящему, не так, как ты. Кстати, я не знаю, как он попал к тебе, Уинтон, но не сомневаюсь, что это произошло случайно. И я отнюдь не хотел оскорбить тебя утверждением о полном отсутствии мыслительных способностей. Вовсе не хотел. Из нас троих я считаю тебя самым счастливым. Когда к тебе придет смерть, что ты в сущности потеряешь?

Уинтон выругался.

– Откуда тебе знать о моих мыслях? – повторил он.

– Конечно, задача эта для меня не из легких. Но давайте попробуем. Возьмем, к примеру, сваренное яйцо. Вот, я кладу его себе на ладонь. Теперь посмотри на него внимательно и поведай нам свои мысли об этом предмете.

На лице Уинтона отразилась нерешительность. Курц, лежа на своей койке, рассмеялся.

– Давай-давай, Уинтон, я тоже не прочь это услышать.

– Это... ну, просто... яйцо, – запинаясь произнес Уинтон, – снесла его курица, где-нибудь на ферме. А здесь на кухне его сварили...

– Ну да, и принесли мне тепленькое, беленькое, целенькое, – подхватил Брук. – Вот и вся информация, которую способен выдать твой мозг. В моем же сознании это яйцо вызывает множество совсем других мыслей и ассоциаций.

– Интересно, каких же?

– Ну, к примеру, глядя на него, я вспоминаю Исаака Ньютона, его открытия... закон всемирного тяготения... Затем мои мысли устремляются в космос – время, вселенная, Эйнштейн и его теория относительности... С другой же стороны, это яйцо напоминает мне о науке до Ньютона, о теории трансмутации металлов, и я понимаю, что Ньютон является звеном, которое соединяет два конца этой цепи в современной теории атомной физики.

– Чепуху ты какую-то городишь, – сказал Уинтон. – Какая связь может быть между Исааком Ньютоном и куриным яйцом?

– Ты не слышал эту историю? Что ж, тогда я ее, пожалуй, расскажу. Быть может, она послужит тебе некоторым утешением, ибо показывает, что даже на великие умы порой находит помрачение... Итак, однажды приятель Ньютона вошел на кухню, где стоял сэр Исаак, держа куриное яйцо на ладони... вот так... и с рассеянным видом взирал на него, а тем временем в кастрюльке на плите весело побулькивали в воде... его часы.

Курц снова рассмеялся.

Уинтон недоверчиво покосился на Брука.

– Опять ты мне лапшу на уши вешаешь...

Брук, однако, был слишком увлечен захватившей его темой и не отреагировал на это замечание.

– Человеческий разум, – продолжал он, – это поистине великолепный механизм! Если правильно использовать его, он способен творить чудеса. Для него нет ничего невозможного...

– А как же мы? – в голосе Уинтона звучало

Если убийца в состоянии проникнуть в герметически запертую комнату, совершить убийство и затем исчезнуть, он способен также добраться до содержимого яйца, не разбивая его скорлупу.

торжество. – Как же насчет нас? Светила науки ищут способ помочь нам. И что же? Это не в их силах.

– И все равно Брук прав, – заявил Курц, – когда-нибудь ученые найдут средство лечить эту болезнь. Быть может, это случится через день после твоей смерти, Уинтон, а может, за день до нее... Поэтому твою затею со скальпелем иначе, чем идиотской, не назовешь.

– Ученые еще нуждаются в дополнительной информации, – объяснил Брук, – мне следовало бы быть точнее в своих формулировках. Нужно было сказать: для разума нет ничего невозможного, если он располагает необходимым фактическим материалом. Ты читаешь детективные рассказы?

– Глупости все это, – заявил Уинтон.

– Далеко не всегда. Я вспоминаю великолепный рассказ ныне покойного автора Жака Футрелля. Он называется “Загадка камеры № 13”. Герой Футрелля – человек, которого он именует Думающей Машиной. Последний утверждал, что если бы его заперли в тюремной камере, он сумел бы вырваться оттуда, используя лишь возможности своего блестящего интеллекта. И он доказал это, Уинтон, доказал на деле.

– Так это же рассказ. В книжках чего не бывает.

– Не согласен. В литературе, как и в жизни, без логики не обойтись. Именно поэтому я и утверждаю, что твоя идея использовать скальпель примитивна и неизящна. Вот если бы я задумал покончить в собой...

– Нет-нет, – прервал его Курц, – не будем говорить о самоубийстве даже в качестве примера. Этот акт вызывает у меня крайне негативную реакцию. Предположим лучше, что ты задумал убить Уинтона. Или еще лучше, что я решил расправиться с тобой. Так будет гораздо правдоподобнее и ближе к жизни.

– Хорошо, берем последний вариант. И ты должен использовать для этого свой интеллект. Чтобы совершить задуманное, ты решишь какой-нибудь совершенно обычный безобидный предмет... Ну, скажем, вот это яйцо. Да, яйцо, пожалуй, подойдет. Затем ты должен раздобыть сильный яд. Если Уинтон сумел заполучить скальпель, тебе, безусловно, удастся достать яд. А потом тебе придется придумать способ, как положить яд внутрь яйца, не разбивая скорлупу.

– Но ведь это невозможно, Брук, – заявил Уинтон, – абсолютно невозможно.

– Неужели? То же самое говорили и о попытке Думающей Машины выбраться из запертой охраняемой камеры. Если убийца в состоянии проникнуть в герметически запертую комнату, совершить убийство и затем исчезнуть, он способен также добраться до содержимого яйца, не разбивая его скорлупу. Тут действуют одни и те же принципы. Затем

яйцо, как это, к примеру, приносят мне на завтрак. Я вот так разбиваю скорлупу, зачерпываю ложечкой содержимое, абсолютно ничего не подозревая отправляю его в рот... и умираю.

С этими словами он отправил в рот полную ложечку...

И умер.

*

– Господин ле Руа, – произнесла сестра Меттер, затем улыбнулась, – нет, не могу вас так называть. Хэл мне столько рассказывал о вас. Я буду называть вас Рольф, а вы меня – Дорис. Не обращайтесь же мне к лучшему другу моего мужа по фамилии.

– Безусловно, – карие глаза гостя искрились весельем, полные губы тоже улыбались, бородачка топорщилась. – Разумеется я приехал бы раньше, но Хэл написал мне только сейчас... Тем не менее, надеюсь, у нас будет время поболтать до церемонии венчания.

– Конечно. Падре явится только после обеда, а вы сумеете увидеть Хэла, как только он кончит завтракать. Он в палате № 3. Это вниз по коридору. Вы сможете сопровождать меня туда, когда я пойду забирать подносы. Они вот-вот должны позвонить.

Рольфу вспомнилось письмо друга, лежавшее у него в кармане. “Чудесная девушка, – подумал он, – эх, пожить бы Хэлу подольше...”

Дорис как будто прочитала его мысли и смутилась.

– Сегодня я словно сама не своя. Нервничая. Но, с другой стороны, ведь не каждый день...

Она повернулась, так как за спиной ее зазвенел звонок. Рольф заметил, что на индикаторе появилась цифра 3. Звонок продолжал звонить громко, настойчиво.

– Боже! – воскликнула Дорис Меттер. – Что-то случилось!

Она вскочила и легкая, словно серна, понеслась по коридору. Рольф поспешил за ней. В дверях палаты № 3 девушка на мгновение замерла, рука ее судорожно стиснула горло.

На кровати в полусидячем положении скорчилось тело Хэла Брука. Ноги его были согнуты в коленях и плотно стиснуты. Тонкая полоска пены запеклась на губах...

– О Боже, – снова воскликнула Дорис. – Она ринулась вперед, споткнулась о поднос с посудой на полу, поднялась и, рыдая, бросилась на грудь бездыханного тела.

Рольф ле Руа обратился к мужчине, сидевшему на кровати напротив.

– Продолжайте звонить.

Мягко положив руки на плечи Дорис Меттер, он заставил ее подняться. При этом ноздри его уловили какой-то слабый запах, исходивший от тела. Чтобы удостовериться, он наклонился ниже. Когда он снова выпрямился, на лице его застыло мрачное выражение.

В дверях палаты появилась еще одна сестра. Она помедлила лишь несколько секунд, громко позвав кого-то из коридора, а затем вбежала в помещение. Обняв рыдавшую Дорис за плечи, она вывела ее в коридор. В две-

рях они едва не столкнулись с молодым доктором. Войдя в палату, он мгновенно оценил обстановку и, прежде чем подойти к труп, занялся своими пациентами. Сказав им несколько успокоительных слов, он отдал краткие, четкие распоряжения подошедшим медсестрам и только тогда осмотрел мертвое тело.

Он подошел к Рольфу.

– Вы, конечно, господин ле Руа. Хэл много рассказывал мне о вас. Меня зовут Рэндолл. – Помедлив мгновение, он продолжил: – Представляю, какое на вас все это должно было произвести впечатление. В связи с планировавшейся церемонией это выглядит особенно трагично, но вынужден напомнить вам, что, к сожалению, Хэл был обречен и смерть могла настичь его в любой момент.

Рольф посмотрел на него жестким взглядом.

– Наклонитесь-ка и понюхайте, чем пахнут его губы.

Несколько мгновений Рэндолл смотрел ему в глаза, затем склонился над телом. Выражение его лица изменилось.

– Ясно, – произнес он.

Мужчина, сидевший на кровати напротив, тряхнул головой, будто стараясь обрести ясность мысли.

– Яд, – уверенно объявил он. – И это было самоубийство, хотя, возможно, со стороны выглядит иначе. Брук говорил о самоубийстве как раз перед тем, как все это случилось.

Третий больной уселся на постели и взмахнул своей забинтованной кистью.

– Ты врешь, Курц. Он говорил нам о том, как ты убьешь его...

– Что все это значит, черт возьми? – в голосе Рэндолла звучало недоумение и подозрение.

– Сейчас я вам все расскажу, – заявил Курц. – Я помню весь наш разговор до по-

следнего слова. И не перебивай меня, пока я не закончу, Уинтон. Скажешь все, что считаешь нужным, потом. – Он быстро пересказал суть разговора. – Все верно? – поинтересовался он.

– Верно, – нехотя подтвердил Уинтон.

Доктор Рэндолл угрюмо опустил на четвереньки и понюхал растекшееся по полу яйцо. Потом поднял глаза и кивнул.

– Значит, скорлупу разбил сам Брук? – спросил Рольф. – И это было все?

– Все, – ответил Уинтон.

– Никто не может положить цианид калия в неразбитое... – начал было Рэндолл, но замолчал, потому что Курц затрясся от хохота.

– Бедняга Уинтон... Эта его манера все понимать буквально... Ох... умора! Какое удовольствие получил бы Брук, услышав его сейчас! Разумеется, произошло кое-что еще, но это было столь буднично и привычно, что Уинтону и в голову не приходит упомянуть это.

– Так что же произошло?

– Брук в самом деле разбил яйцо, а потом поднес полную ложку ко рту, но в промежутке между двумя этими действиями он взял солонку, немного посолил сваренное всмятку яйцо, перемешал белок и желток ложечкой и лишь потом отведал.

– Вы хотите сказать, что соль... – Рэндолл еще не договорил этих слов, а Рольф уже ползал на коленях по полу, разыскивая солонку среди опрокинутой посуды.

– Вон она, на кровати лежит, – подсказал Уинтон.

Рэндолл поднял солонку с покрывала, отвинтил колпачок и поднес содержимое к носу. Потом высыпал несколько белых кристалликов на ладонь, еще раз понюхал и попробовал на язык.

– Нет, – решительно заявил он, – это обычная столовая соль.

Курц вопросительно взглянул на Рольфа ле Руа, но тот был погружен в собственные мысли.

– Время... – пробормотал он. – Сколько времени все это заняло? Я имею в виду сколько прошло с того момента, как сестра принесла подносы с завтраком и до того, как она прибежала сюда, услышав ваш звонок.

– Четыре-пять минут, – ответил Курц.

– Нет, больше, – поправил его Уинтон, – примерно восемь или девять.

– И все это время вы оба оставались в своих постелях? Не вставали?

– Я не вставал, – ответил Уинтон, – а что делал Курц, не знаю. Я глядел на Брука, а не на него.

Курц усмехнулся.

– Я тоже не поднимался с постели. – Он посмотрел на Рольфа. – Знаете, Брук не уставал восхищаться вами. Называл даже кейптаунским Шерлоком Холмсом, и любопытно теперь смотреть, как вы стоите здесь, размышляя над загадкой ньютонова яйца.

– Не яйца, а ньютонова яблока, – поправил его ле Руа.



(Продолжение следует)

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА

Дорогие читатели!

Конкурс на лучшее письмо месяца продолжается. Благодарим всех, кто принял в нем участие и ждем новых посланий с советами, пожеланиями читателям и журналу, рассказами о том, как конкретная статья помогла вам решить свою проблему, справиться с болезнью, изменить взгляд на жизнь.

Эта подборка необычная: мы включили в нее и серьезные фрагменты ваших писем, и забавные строчки из них.

У меня большая дружная семья. Но в один далеко не прекрасный день мы перессорились. Все были сердиты и расстроены, перестали понимать друг друга. Даже кошка с собакой, которые всегда жили "душа в душу", начали драться (может быть, им передалось настроение хозяев). И тут я принесла из библиотеки несколько номеров журнала "Здоровье". Сначала читала сама, потом "подключились" родные. Представляете, через несколько дней отношения наладились! Спасибо вам большое!

Н. Сидорова,
Елшанка Самарской области

Мне 14 лет. В разделе "Есть проблема" прочитала, как с помощью массажа можно избавиться от головной боли. Благодаря ему я перестала пропускать уроки и закончила учебный год круглой отличницей.

Л. Никифорова,
Огни Алтайского края

Статья о каланхоэ, напечатанная в вашем журнале, "спасла" мой зуб, который болел и шатался. Я начала жевать листочки этого растения. Очень скоро боль утихла, опухоль прошла. Спасибо за добрый совет.

Н. Турыгина,
Богданович
Свердловской области

Расскажу о том, как ваш журнал помог мне вернуть стройность и уверенность в себе. После родов я сильно поправилась – с 56 до 77 кг. Это стало причиной постоянного стресса, проблемой номер один: думала только о еде. В зеркало смотреть не хотелось, идти на улицу – тоже. Понимала: нужно сесть на диету, делать зарядку, но не могла себя заставить, находила любой предлог, чтобы отлынивать. Перелистывая "Здоровье", увидела статью "Суперспособ стать стройнее" и решила выполнять рекомендации из нее. Записалась в спортивную секцию. Прошло семь месяцев. Мой вес – 55,5 кг. Меня не узнают на улице, говорят, что помолодела лет на 10, спрашивают, как удалось этого добиться. А я всем предлагаю прочитать статью. Огромное спасибо за то, что вы помогаете людям.

И. Смирнова,
Воротынец Нижегородской области

Еще совсем недавно я не выписывала "Здоровье", а брала в библиотеке. Чтобы его прочитать, приходилось долго ждать своей очереди. Журнал очень хороший. Больше всего мне нравится раздел "Красота & фитнес". Читая его и выполняя советы, я вернула свою первую любовь. Мы вместе уже 2 года и стали вашими подписчиками. Огромное спасибо!

Екатерина,
Гусев Калининградской области

ГОВОРЯТ... ВЗРОСЛЫЕ

Мне бы хотелось пополнеть, но никак не получается, хотя питаюсь чем могу.

Нельзя ли защититься от магнитной бури железной сеткой, разместив ее, например, под головным убором или на груди?

Наши врачи чуткие, внимательные, вежливые. Как они только трудятся на этой благородной работе!

В магазинах есть любые продукты: мясо, рыба, хлеб, крупы, картошка, капуста, куры, гуси, коровы, овцы, козы, кони.

У меня проблемная кожа. И она делает все, чтобы оправдать свое название.

Отец моего сына высокого роста: 2 м 10 см. Я очень сожалею об этом. Ведь сын может вырасти еще выше.

Следую совету из апрельского номера: для того чтобы стать счастливой, надо есть много мороженого. Очень помогает!

Живу в небольшом селе, по которому новости распространяются с невероятной быстротой. Но я все равно его очень люблю.

Автором
лучшего
письма
октября
стала

И. Смирнова
Поздравляет
победителя!

Приз от фирмы

MAVALA
ШВЕИЦАРИЯ





ЧАЙ & КОФЕ 2000

TEA & COFFEE



5-й юбилейный
международный
специализированный
салон чая и кофе



Москва

10 - 13 октября 2000 года

Центр Международной Торговли

Конгресс-зал

Краснопресненская наб., 12

При поддержке Министерства сельского хозяйства и продовольствия РФ

ОРГАНИЗАТОР

компания М-ЭКСПО

при содействии ОАО Совинцентр

Т./ф.: (095) 956-48-22, 292-11-36, 292-13-49

E-mail: m-expo@cityline.ru



М-ЭКСПО

СОВИНЦЕНТР



SOVINCENTR

Генеральный информационный спонсор:

ИЗВЕСТИЯ

Информационная поддержка:

Р. И. А. ГЛОБУС ПРесс

http://www.foodlink.ru

ВМ

МОСКВА

МОСКОВСКИЕ

ТОРГОВЛИ

Издательский дом журнала **ЗДОРОВЬЕ**

**Единственный
научно-популярный журнал
о здоровье, детях и семье**



С сентября началась подписка на 2001 год

Достоверная информация из первых рук:

- о здоровом образе жизни, красоте, психологической гармонии
 - о полезном питании и диетах
 - о семейных отношениях
 - о здоровье и развитии детей
 - о борьбе с хроническими и сезонными недугами
 - о мировых достижениях в области медицины
 - об экологии жилища
- в любившейся многим вкладке "Наш дом и мы в нем"

Внимание!

**Впервые наши подписчики
автоматически становятся членами
читательского клуба "Здоровья".**

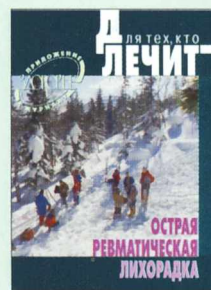
В дополнение к журналу вы можете
выписать следующие приложения,
выходящие один раз в два месяца
с четными номерами журнала



приложение

"НЕ БОЛЕЙ!"

Вся необходимая новейшая информация
о наиболее распространенных недугах



приложение

"ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ"

Мини-справочник для медицинских
работников (практикующих врачей,
фельдшеров, медицинских сестер)

Современные препараты,
их аналоги, механизмы действия, дозы,
показания, побочные эффекты

**Индексы
в каталоге "Роспечать"**

страница 181

"ЗДОРОВЬЕ"

70328 Подписка на I полугодие

"ЗДОРОВЬЕ"

72386 Годовая подписка

"ЗДОРОВЬЕ"

71651 (подписка стандартными упаковками)

72180 "ЗДОРОВЬЕ" + приложение
"Для тех, кто лечит"

72652 "ЗДОРОВЬЕ" + приложение
"Не болей!"

ИНДЕКС ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ

(полный пакет изданий) "ЗДОРОВЬЕ"
+ "Для тех, кто лечит" + "Не болей!"

79538 Льготная подписка для студентов училищ
и медвузов и медицинских работников
(подписка на I полугодие)

71653 для других подписчиков
(подписка на I полугодие)

79003 годовая подписка

ВНИМАНИЕ! Подписавшись на журнал "Здоровье"
по любому из индексов, вы получите бесплатно
"Кулинарный справочник"

ИНОЛТРА –

СИЛЬНЕЕ
БОЛИ



Если Ваши суставы напоминают о себе чаще, чем хотелось бы, познакомьте их с патентованным натуральным препаратом **ИНОЛТРА!** **ИНОЛТРА** снимет боль и воспаление, укрепит и восстановит ткань суставов. **ИНОЛТРА** вернет уверенность и свободу в движениях. **НЕТ БОЛИ – НЕТ ПРОБЛЕМ!**



Патент США №5,840,715

Упаковка — 90 пилюль

Фирма "Кобра Интернэшнл" – эксклюзивный дистрибьютор в странах бывшего СССР

109028, Москва, Яузский бульвар, д.15/1(метро "Китай-город"); тел.: (095) 298-44-52, 298-48-84
Москва, Ленинский проспект, д.42, корп.2, офис 21-10; тел.: (095) 938-78-67, 938-73-21, 938-80-53
Время работы: с 10.00 до 19.00, без выходных. Доставляем по Москве. Отправляем по почте.
www.kobra.ru E-mail: kobra@kobra.ru

При одновременной покупке в офисе фирмы 4 банок – 5-я бесплатно

Телефоны в других городах смотрите на стр. 63



ЭДОРОВЕ ОКТЯБРЬ 2000